



ALPINOThÉRAPIE® CORPS & ESPRIT

*BIENVEILLANCE ENVERS SOI : FAIRE DE SON CORPS UN ALLIÉ
ET DE SON ESPRIT UN GUIDE.*

STAGE «RESSOURCEMENT AU SOMMET»

7 JOURS



L'Alpinothérapie® s'appuie sur les atouts intrinsèques des séjours en montagnes en y associant les bienfaits du cuivre et des minéraux des Alpes.

Une cure d'Alpinothérapie® aide à combattre la fatigue et à chasser les toxines de votre corps. Elle renforce vos défenses naturelles et booste votre énergie en démultipliant les bienfaits de votre séjour.

DURANT VOTRE SÉJOUR :



AMAËL



ROMAIN

VOS ACCOMPAGNATEURS :

Romain & Amaël

- Coachs sportifs depuis 15 ans
- Spécialistes Sport, Santé & Bien-être
- Leur objectif : aider les gens en les accompagnant
- Voyageurs : Tour du Monde à vélo & Découverte de l'Europe et de l'Asie
- Valeurs : dépassement de soi, humilité, simplicité et bienveillance

DATES ET CONDITIONS :

- Du 10 au 17 juillet 2021 - Fin de validité de l'offre le 03 juillet
- Du 28 au 4 septembre 2021 - Fin de validité de l'offre le 21 août

En hébergement Twin :

2350€ pour 7 nuits , soit à partir de 335€ par jour
(incluant toutes les activités, l'hébergement et tous les repas. Boissons bien-être.
En extra : les boissons alcoolisées.)

En hébergement Seul :

2975€ pour 7 nuits ; soit à partir de 425€ par jour
(incluant toutes les activités, l'hébergement et tous les repas. Boissons bien-être.
En extra : les boissons alcoolisées.)

Conditions Générales de Vente :

Versement de 30% d'arrhes à la réservation.
Versement du solde du séjour à la date de fin de validité de celui-ci.
Remboursement jusqu'à la fin de la date de validité de l'offre.

JOUR 1 : ARRIVÉE EN DOUCEUR

- **Installation au Chalet :** Surplombant l'Hôtel Grandes Rousses**** et le «Hameau de Clotaire», vous prendrez possession de votre chambre dans l'un de nos chalets, vous offrant une vue imprenable sur les montagnes de l'Oisans. Relié par une passerelle aérienne privative, vous profiterez de tous les services de l'hôtel tout en préservant une intimité sans pareil.

- **Bilan individuel avec un coach référent**

- **Séance de Zen&Myt :** concept unique regroupant les bienfaits du Pilates, Yoga, Tai Chi et Qui-Gong

- **Détente au SPA des Alpes :** Plongez dans le bassin sensoriel et détendez-vous avec votre massage de bienvenue de 20 minutes

- Dîner

- Relaxation guidée



JOUR 2 : ETABLIR LA CONNEXION

Réveil musculaire

Petit-déjeuner

Randonnée douce ou course à pied

Renforcement musculaire

Déjeuner

Détente au SPA des Alpes : piscine extérieure, jacuzzi, bassin sensoriel puis 1h15 de massage relaxant ou de récupération

Dîner

JOUR 3 : LE BIEN-ÊTRE EST AUSSI DANS MON ASSIETTE

Séance de Zen & Myt - concept unique regroupant les bienfaits du Pilates, Yoga, Tai Chi et Qui-Gong

Petit-déjeuner

Atelier / Conférence sur la Nutrition et le bien manger

Cardio training

Déjeuner

Tour à vélo : petit ou grand tour

Détente au SPA des Alpes : Massage ou soin visage selon votre envie (45 minutes)

Dîner

Méditation du soir



JOUR 4 : DÉPASSEMENT DE SOI

Réveil musculaire

Petit-déjeuner

Montée au Pic Blanc selon votre forme et envie - 3330 d'Altitude

Pique-nique au Lac Blanc

Séance de stretching en terrasse

Apéritif détox et atelier de développement personnel : «Bien dans sa tête, Bien dans son corps»

Détente au SPA des Alpes : Profitez d'un soin relaxant de 45 minutes et du bassin sensoriel

Dîner

Bilan de parcours individuel

JOUR 5 : ON RECHARGE LES BATTERIES

Matinée Sérénité : Faites ce qu'il vous plait

Déjeuner ou Brunch selon votre envie

Renforcement musculaire - Pilates et étirements

Détente au SPA des Alpes : profitez d'un soin en baignoire de cuivre et d'un massage de 20 minutes

Dîner / Conférence avec Isabelle Blanc



JOUR 6 : EVASION

Réveil musculaire

Petit-déjeuner

Randonnée des 5 Lacs

Pique-nique au Lac Besson (Optionnel)

Après-midi selon vos envies

Dîner

Méditation

JOUR 7 : DÉFI DES 21 VIRAGES

Atelier : «mon rituel du matin»

Petit-déjeuner

Montée mythique de l'Alpe à vélo (option électrique, on adore !), ou en courant

Déjeuner

Bilan du séjour

SPA des Alpes : Profitez d'un soin relaxant, énergisant ou de récupération de 45 minutes

Dîner

JOUR 8 : CE N'EST QU'UN AU-REVOIR

Rituel du matin

Brunch d' «au revoir»

Départ

