

Week-end marche & bien-être

du 5 au 7 mai 2023

à Massignieu-de-Rive (Bugey Sud), dans l'Ain (FR)



Ce stage est pensé pour les personnes qui pratiquent le nordic walking et celles qui souhaitent le découvrir pour marcher et se ressourcer le temps d'un week-end.

Programme

Nous vous proposons de vous guider dans une région entre plaine, lacs et montagnes, au cœur du Bugey Sud, dans le département de l'Ain (France). Nous marcherons sur des chemins de campagne accessibles à un rythme adapté à tous.tes, au bord du Rhône, à proximité du lac du Lit du Roi et du lac du Bourget.

Les personnes souhaitant découvrir le nordic walking pourront pratiquer une initiation, et celles connaissant déjà la technique pourront profiter de séances de perfectionnement et d'entraînement.

Nous logerons dans la belle maison d'hôtes [Racine Perchée](#), dans un îlot de verdure. Vous pourrez aussi dans ce cadre et selon vos envies découvrir le fascia yoga (exploration du yoga par l'approche fasciale) avec Anne-Catherine et bénéficier de renforcement musculaire avec Fabrice. Pour optimiser votre détente, des massages pourront vous être prodigués par Violeta, massothérapeute (en sus*). Le tout sera ponctué par des repas équilibrés végétariens, cuisinés avec des produits locaux et bio en pension complète.

Organisation

- Accueil le vendredi 5 mai dès 18h00 pour commencer le stage à 19h00
- Fin du stage le dimanche 7 mai vers 16h00
- Logement en chambre double ou en alcôve semi-privative. Chambre individuelle sur demande
- Pension complète du vendredi soir au dimanche midi
- Déplacement : selon votre organisation : en voiture 1h15 depuis Genève - en train : gare de Culoz (possibilité de trajet gare-maison d'hôtes gratuite sur demande)
- Groupe de 8 à 12 personnes

Tarifs du week-end par personne

CHF 450.- en alcôve semi-privative et pension complète

CHF 480.- en chambre double et pension complète

CHF 560.- en chambre individuelle et pension complète

** massage (45 min CHF 60.-) à réserver et payer lors de l'inscription*

Le stage est pensé, organisé et proposé par

Anne-Catherine,

diététicienne passionnée, instructrice de nordic walking dynamique et diplômée en fascia yoga

et **Fabrice,**

coach sportif attentif et instructeur de nordic walking bienveillant 😊



Renseignements et inscriptions

Anne-Catherine Morend

anne.morend@alpha-nutrition.ch – 078 627 49 25



Fabrice Tomasini

f.tomasini@sunrise.ch – 076 490 55 70



alpha-nutrition.ch – start2move.ch