



3 jours / 2 nuits



Du vendredi au dimanche



Accessible à toutes



Groupe intimiste

RALENTIR. RESSENTIR. LIBÉRER. CÉLÉBRER.

Pendant trois jours, offre-toi une parenthèse hors du temps dans un lieu propice au ressourcement, à la douceur et à la reconnexion à toi-même. Ce séjour est une invitation à ralentir, ressentir, libérer et célébrer la femme que tu es.



L'EXPÉRIENCE —

Un voyage de reconnexion, de douceur et de transformation au cœur du féminin. Les pratiques proposées associent éveil corporel et mouvement intuitif, respiration consciente, sonothérapie et bains sonores, cercles de parole entre femmes, danse intuitive, marche consciente dans la nature, cérémonie cacao, créativité intuitive, soins énergétiques, massage bien-être et séance de photothérapie.

PUBLIC & NIVEAU —

Séjour accessible à toutes. L'intention est de ralentir et sortir du rythme du quotidien, revenir dans son corps et ses ressentis, accueillir ses émotions avec douceur, se reconnecter à sa féminité authentique et nourrir son âme par la beauté et la présence.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR —

Tenue souple et confortable, chaussures adaptées à la marche, vêtements adaptés à la météo, gourde et petit nécessaire personnel.

VOTRE PROGRAMME —

JOUR 1

Ouvrir l'espace et déposer

À partir de 18h : début du séjour

Après votre arrivée et votre installation à l'Alpina Lodge Vanoise, Carine vous accueille pour un premier cercle d'ouverture. Une cérémonie cacao marque l'entrée dans cette parenthèse consacrée à soi, avant une séance de respiration consciente accompagnée d'une relaxation sonore. Une première soirée pour ralentir, déposer le quotidien et entrer doucement dans l'expérience.

JOUR 2

Explorer et révéler

Journée de pratiques

La journée débute par un éveil corporel et du mouvement intuitif, pour revenir aux sensations et laisser davantage de place au corps. Carine vous accompagne ensuite dans un travail de respiration et de libération émotionnelle. La journée se poursuit avec une marche consciente dans la nature, puis un temps de créativité intuitive. Des soins individuels peuvent également compléter l'expérience : massage bien-être, soin énergétique ou séance de photothérapie. Les massages sont proposés en supplément, sur réservation et selon disponibilités. En fin de journée, voyage sonore et danse intuitive invitent à lâcher prise et à explorer une autre manière de se reconnecter à soi.

JOUR 3

Intégrer et rayonner

Fin du séjour à 17h

Cette dernière journée est consacrée à l'intégration de ce qui a été vécu pendant le séjour. Méditation, mouvement libre, cercle de parole et écriture intuitive permettent de prendre le temps d'écouter ce qui émerge. Un rituel de clôture vient refermer cette parenthèse en douceur, avant la fin du séjour à 17h.

Intervenant

Le séjour est animé par Carine, qui accompagne les participantes tout au long des pratiques et des temps de reconnexion proposés au programme.

Conditions météo en montagne

La marche consciente dans la nature peut être adaptée selon les conditions météorologiques et les conditions de sécurité.

Déplacements pendant le séjour

Le séjour se déroule à Aussois. Une marche consciente dans la nature est prévue dans le programme.

Privatiser ce circuit

Vous souhaitez faire cette sortie **uniquement avec vos proches** ? C'est possible ! Contactez nous pour l'organisation de votre circuit.

PRIVATISER CE CIRCUIT

LE PRIX COMPREND —

- 2 nuits à l'Alpina Lodge Vanoise en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre
- Les pratiques et ateliers prévus au programme
- Les soins énergétiques ou séances de photothérapie prévus au programme, selon l'organisation du séjour
- L'organisation du séjour
- L'accès à l'espace bien-être selon les conditions et horaires d'ouverture

LE PRIX NE COMPREND PAS —

- Les déjeuners du samedi et du dimanche, laissés libres
- Le transport aller-retour jusqu'à Aussois
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- La taxe de séjour, si elle n'est pas incluse dans le tarif annoncé
- Les massages bien-être, proposés en supplément, sur réservation et selon disponibilités
- Les assurances facultatives proposées lors de la réservation, le cas échéant
- Tout ce qui n'est pas explicitement indiqué dans « Le prix comprend »

ALPINA LODGE VANOISE - AUSSOIS

Un hôtel de montagne chaleureux au cœur du village d'Aussois, pensé comme votre camp de base pendant toute l'expérience.

2 nuits en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre. Chambre individuelle possible avec supplément selon disponibilités.

DÉCOUVRIR ALPINA LODGE VANOISE

Les **petits-déjeuners** sont servis à l'Alpina Lodge Vanoise.

Les **dîners** sont pris à l'Alpina Lodge Vanoise sous forme de buffet ou dans les restaurants du village, selon le programme.

Accès à l'espace bien-être de l'Alpina Lodge Vanoise selon les conditions et horaires d'ouverture.



RÉSERVATIONS ET PAIEMENT —

50 % d'arrhes à la réservation.

La réservation est confirmée après réception des arrhes et de la confirmation adressée par Chemins d'Altitude.

Le solde est à régler au plus tard 30 jours avant le départ.

Pour toute réservation effectuée moins de 30 jours avant le départ, la totalité du séjour est à régler à la réservation.

Modes de paiement acceptés : carte bancaire et virement bancaire.

Les conditions d'annulation applicables sont celles prévues dans les Conditions Générales de Vente de Chemins d'Altitude.

ACCUEIL ET FIN DU SÉJOUR

L'accueil a lieu à partir de 15h le jour 1 à l'Alpina Lodge Vanoise, 15 rue de l'Église, 73500 Aussois.

En cas de retard ou de difficulté pour nous rejoindre, merci de nous contacter au 04 79 20 32 42.

Le début des pratiques est prévu à 18 h avec l'accueil, l'installation et le cercle d'ouverture.

Le séjour se termine le dimanche à 17h, après le rituel de clôture et le temps d'intégration.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour à Aussois, contactez l'Alpina Lodge Vanoise pour connaître les disponibilités.

FORMALITÉS

Pour votre séjour, prévoyez une pièce d'identité en cours de validité, votre carte Vitale et les coordonnées de votre assurance.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

CHEMINS D'ALTITUDE
15 rue de l'Église - 73500 Aussois
04 79 20 32 42 - contact@cheminsdaltitude.fr
www.cheminsdaltitude.fr

ASSURANCES

VENIR À AUSSOIS

Aussois se situe en Haute Maurienne, en Savoie.



EN VOITURE

Depuis l'autoroute A43, prendre la sortie n°30 Modane, puis suivre Aussois. Le village se trouve à environ 7 km de Modane. En hiver, prévoyez les équipements obligatoires adaptés aux conditions de circulation en montagne.



EN TRAIN

La gare SNCF la plus proche est Modane. Depuis la gare, Aussois est accessible par les transports ou navettes locales en service aux dates du séjour. Vérifiez les horaires avant votre départ.



EN AVION

Les aéroports les plus pratiques sont Chambéry, Lyon-Saint-Exupéry, Genève et Turin. La suite du trajet s'effectue en train, en voiture de location ou par transfert jusqu'à Modane puis Aussois.