



RECONNEXION À SOI

UNE PARENTHÈSE DE RESSOURCEMENT AU CŒUR DES MONTAGNES



3 jours / 2 nuits



2 jours de programme



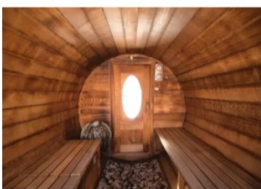
Bien-être et reconnexion



Petit groupe

RALENTIR. RESPIRER. RESENTIR. SE RETROUVER.

Dans un monde où tout s'accélère, ce séjour vous invite à faire une vraie pause pour revenir à l'essentiel : le corps, le souffle, les émotions et la présence à soi. Une expérience douce, sensorielle et profondément ressourçante, dans le cadre chaleureux de l'Alpina Lodge Vanoise à Aussois.



L'EXPÉRIENCE —

Pensé comme une immersion de bien-être et de reconnexion intérieure, le séjour mêle sonothérapie, éveil corporel, respiration consciente, automassage et olfactothérapie. Carine vous accompagne dans une approche douce et intuitive pour relâcher les tensions, retrouver de l'énergie, revenir aux sensations et favoriser un mieux-être global. Des temps de détente dans l'espace bien-être complètent cette parenthèse.

PUBLIC & NIVEAU —

Ce séjour s'adresse aux personnes qui souhaitent ralentir, prendre soin d'elles, se recentrer et retrouver calme intérieur et vitalité. Les pratiques sont douces et accessibles, sans prérequis particulier.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR —

Tenue souple et confortable pour les pratiques corporelles, vêtements adaptés à la saison, gourde et maillot de bain pour l'espace bien-être.

VOTRE PROGRAMME —

JOUR 1

Arrivée à Aussois

Accueil à partir de 15 h

Accueil et installation à l'Alpina Lodge Vanoise. Cette première soirée est consacrée à l'arrivée, à l'installation et au dîner. Le programme bien-être commence le lendemain.

JOUR 2

Ralentir et se reconnecter

Première journée avec Carine

La journée débute en douceur autour de l'éveil corporel et de la respiration consciente, pour relâcher les tensions et revenir aux sensations. Carine accompagne ensuite le groupe dans différentes pratiques de reconnexion à soi, mêlant mouvement conscient, souffle et temps de présence. La journée se prolonge par un voyage sonore favorisant la détente profonde et l'apaisement du mental. En fin de journée, profitez librement de l'espace bien-être de l'Alpina Lodge Vanoise pour prolonger ce temps de détente.

JOUR 3

Prendre soin de soi et intégrer

Deuxième journée avec Carine

Le programme se poursuit avec des pratiques douces autour de l'auto-massage et de l'olfactothérapie, pour découvrir des outils simples à réutiliser au quotidien. Des temps de respiration, de mouvement et d'intégration viennent compléter l'expérience. Des massages individuels et soins énergétiques peuvent être réservés en supplément, selon les disponibilités. Un cercle de partage et un temps d'intégration clôturent le séjour avant le départ.

Intervenant

Le séjour est animé par Carine Del Cura, thérapeute holistique. Son accompagnement s'appuie sur le toucher, le son et les mots, dans une approche douce, intuitive et profondément humaine, pour aider chacun à se reconnecter à son corps, à ses émotions et à ses propres ressources.

Conditions météo en montagne

Les temps de pratique et de détente peuvent être adaptés par l'intervenante selon le rythme du groupe et les conditions du moment. L'accès aux équipements de bien-être dépend de leurs conditions et horaires d'ouverture.

Déplacements pendant le séjour

Les modalités pratiques et les éventuels déplacements sont précisés en fonction du programme du séjour.

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 repas prévus dans la formule du séjour
- Les ateliers collectifs et pratiques de bien-être prévus au programme avec Carine Del Cura
- La sonothérapie, l'éveil corporel, la respiration consciente, l'automassage et l'olfactothérapie prévus au programme
- L'accès à l'espace bien-être selon les conditions et horaires d'ouverture
- L'organisation du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS —

- Les déjeuners des jours 2 et 3, 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 individuels et soins énergétiques, 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.

DÉCOUVRIRE ALPINA LODGE VANOISE

Les **petits-déjeuners** sont servis à l'Alpina Lodge Vanoise. Les déjeuners sont précisés selon la formule retenue.

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. Massages individuels et soins énergétiques proposés en supplément, sur réservation et selon disponibilités.



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'Eglise, 73500 Aussois.

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

Le séjour se termine le jour 3 à l'issue de la deuxième journée de programme.

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'Eglise - 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.