

# Programme 2012 – 2013

**Les fiches techniques détaillées sont à votre disposition. N'hésitez pas à les demander !**

## **Voyage en ski de randonnée au Maroc**

**Du 19 au 26 février**

Prix : à partir de 1300 euros par personne

*Raid dans la magie des montagnes de l'Atlas ; pousser ses spatules jusqu'au sommet du Toubkal (4065 m) ; savourer l'hospitalité de mes amis berbères, leur cuisine, leur amitié pour transformer un simple voyage à ski en quelque chose d'inoubliable ! L'occasion également de découvrir ou redécouvrir le Maroc, cette Terre gorgée de soleil, de couleur, de saveurs...*

## **Voyage ski en Islande :**

**Du 14 au 22 avril 2012**

Prix : à partir de 2500 euros par personne

*Raid en étoile dans le fjord de Skidadaldur. Hébergement en gîte\*\*\*\*, dénivelé entre 700 et 1500 m sur des montées fractionnées. Un voyage hors du commun, unique, pour vivre l'expérience de ski grand espace : des pentes désertes, sans aucune trace ; skier face à la mer, rencontrer les baleines, s'offrir du bien être en après ski dans les sources thermales à 38°C ! Chaque jour une aventure, chaque jour un moment inoubliable, le tout dans un confort exceptionnel.*

## **Raid à ski Oberland insolite**

**Du 28 avril au 4 mai 2012**

Prix : à partir de 960 euros par personne

*Parcourir la majorité des 4000 skiabiles de ce massif impressionnant par son immensité. Le ski de randonnée est le meilleur moyen pour faire fi des distances et savourer les pentes faites pour être skiées ! Un raid unique en son genre, mariant refuge et bivouac pour aller vers toujours plus de plaisir dans la glisse en parcourant des paysages à couper le souffle. Encadrement par un guide de haute montagne parlant allemand ; groupe de 6 personnes maximum.*

## **Mont Blanc version ski de randonnée**

**Du 5 au 8 mai 2012**

Prix : à partir de 850 euros par personne

*Un sommet mythique, qui attire... Une approche, celle du ski, le rendant beaucoup plus agréable à vivre, surtout à la descente. Si ce sommet vous appelle et que vous êtes skieur, alors ce stage est fait pour vous ! Groupe de 4 personnes, 3 jours de préparation et le sommet, 4810 m derrière.*

## **Week end de 3 jours escalade et famille en Drôme**

**Du 26 au 28 mai 2012**

Prix : à partir de 420 euros par personne

*3 journées de grimpe, de partage entre grimpeurs mais aussi avec nos enfants. Un séjour spécialement conçu, organisé et conçu pour permettre ce subtil équilibre entre sa passion, la grimpe, et le désir de partager ces espaces avec nos petits ! Hébergement de qualité en gîte privé ; personnel pour la garde ou l'accompagnement des petits dans la grimpe. Une rare occasion à saisir pour transformer un rêve en réalité !*

## **Séjour escalade aux Canaries**

**Du 29 octobre au 5 novembre 2012**

Prix : à partir de 1200 euros par personne.

*Séjour escalade, mer, repos, famille... Une occasion pour pratiquer cette activité, progresser et grimper encore à une période où la météo et le climat ne le permettent guère en France ! Le tout dans un endroit idyllique, aux potentiels incroyables, sur des roches toutes différentes et dans un cadre qui mérite le détour ! A visiter, apprécier et aimer ! Ouvert aux débutants comme aux grimpeurs confirmés.*

## **Trekking découverte de la Nouvelle Zélande**

**Du 03 au 23 novembre 2012**

Prix : à partir de 3200 euros par personne

*Un grand voyage pour découvrir une partie de l'île du Sud de ce pays par le biais des Grands Treks majeurs. Nous passerons dans les paysages ayant servis de scènes pour le film « Le Seigneur des Anneaux » ; nous prendrons le temps de rencontrer ce pays unique, si varié et dont l'immensité est simplement une invitation au voyage. Rencontre avec la splendeur garantie !*

*Au programme : Milford Sound (4 jours), Routeburn Trak (3 jours), Rakioura trak (3 jours) ou Abel Tasman (4 jours)*

*Niveau bon marcheur (5 à 6h par jour en terrain varié), portage du sac à dos.*

## **Voyage en conscience : découverte de la Polynésie (Tahiti, Moorea, Maupiti, Bora Bora)**

**Du 15 décembre 2012 au 5 janvier 2013**

Prix : à partir de 2900 euros par personne

*Programme en cours d'élaboration*

## **Voyage à ski au Japon, février 2013**

**Dates à confirmer (15 jours)**

Prix : à partir de 2000 euros par personne

*Voyager skis aux pieds, à la rencontre d'un autre lieu dépaysant pour nous européens ; plonger dans la culture japonaise à travers cette destination qu'est l'île d'Hokkaido, la plus au nord du Japon. Cette Terre est encore à découvrir en terme de skis de randonnée, avec sans doute des premières non skiées... Et surtout pour son art de vivre, imprégné du Zen et du Bouddhisme, des sushis et des bains chauds naturels, de l'hospitalité et des sourires de ce peuple magnifique...*

## Et tout au long de l'année :

### - Sorties ski de randonnée hebdomadaires du jeudi

**Dates : du jeudi 10 janvier au jeudi 26 avril**

Prix : de 40 à 60 euros par sortie selon l'engagement pris.

*Tous les jeudis de l'hiver sont organisées des sorties de ski de randonnée, ouvertes à tous, débutants ou skieurs confirmés. L'esprit étant de créer un moment de partage, de plaisir, de convivialité et d'apprentissage dans les techniques de ski, dans la sécurité et la connaissance nivologique. Pour aller vers toujours plus de sensations et de bonheur à savourer la neige dans tous ses états ! Si vous souhaitez découvrir cette activité, vous perfectionner, partager ce sport à plusieurs, n'hésitez plus, c'est ici !*

*Exemple de sorties : le Treloz depuis la combe d'Ire (Bauges); la Pointe de Merdassier (Bornes); le Trou du Mont Blanc (Aravis), La Pointe de la Queblette (Bornes), la face E du Môle (Chablais)*

### - Cours « art de l'escalade » à Vitam'Parc

**Dates : un jeudi soir (20h – 22h) sur deux, de septembre à fin mai**

Prix : 271 euros pour l'année, entrées incluses

*Des cours pour démarrer une approche différente de cette activité magique qu'est l'escalade ! Pour aller vers moins d'effort et plus de sensation, pour par la douceur approcher le mouvement juste dans l'art de grimper et ainsi améliorer sa technique, sa qualité d'escalade. Un encadrement spécifique et personnalisé pour vous permettre de dépasser vos limites, vos peurs.*

### - Les Mercredis de la Marche

Chaque mercredis, répartis tout au long de l'année (même l'hiver !) ces sorties sont une occasion pour expérimenter, approfondir et surtout vivre en conscience des approches différentes de la marche. Celle-ci devient le support de la transformation intérieure, portée par la magie de tout ce qui nous entoure.

#### ★ Marche consciente

**Date : le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois**

Prix : 50 euros par journée

*Réapprendre à marcher, pour habiter pleinement son corps, marcher sans effort, respirer, utiliser tout ce qui jusqu'alors paraissait compliqué à gérer pour le transformer en avantage (sac à dos, bâtons, souffle, peur...). Ces journées sont une possibilité pour découvrir que la marche vécue pour ce qu'elle est, peut devenir source de bien être. Les outils, techniques que vous découvrirez au cours des ces journées transformeront votre façon de marcher ! Et vous pourrez marcher, voyager, trekker et même pratiquer l'alpinisme, le ski de randonnée dans un tout autre état, avec beaucoup plus de bien être !*

*Ces journées peuvent être vécues autant de fois que vous le désirez, car chacune d'elle est une occasion d'apprendre, chacune d'elle étant unique !*

*Des réponses de tous, de ce qui émerge par le silence et les forces de la Nature pourront naître des prises de consciences insoupçonnées !*

**★ Changer, découvrir, guérir par la marche**

Prix : 60 euros par journée

*Chaqu'une de ces journées est basée sur l'Art de marcher, en y ajoutant une approche spécifique allant chercher en nous la profondeur de l'être. Ainsi, au cours de l'année, au fil des saisons, vous pourrez pratiquer la « **marche médecine** » ; développer votre **ressenti** des lieux et apprendre à vous faire confiance ; affiner vos perceptions **par les Sens** ; vous initier au **mouvement spontané**, outil de guérison personnelle vous offrant l'autonomie, l'indépendance et la santé ; **honorer la Terre** dont nous sommes tous les enfants ; célébrer la force de la **pleine lune**.*

---