

SEJOUR !

A PARTIR DE

432€ /pers

4 JOURS / 3 NUITS
DU 17 AU 20 AOUT

AUTRANS-MEAUDRES EN VERCORS (38)

MARCHE NORDIQUE & BIEN-ETRE

Tout est réuni pour vous offrir un séjour à quelques jours de la rentrée et ainsi repartir du bon pied. De grands espaces, des activités à la fois sportives, de forme et de bien-être. On vous attend !



Vous allez aimer

Les paysages du Vercors
Les séances de sophrologie et de Qi Gong
L'encadrement par l'une des plus grandes athlètes françaises

Environnement & Activités

Le massif du Vercors vous accueille pour ce séjour Marche Nordique et bien-être.

Des sorties programmées entre 10 et 24km, groupes de niveau, mais surtout des activités annexes qui vous permettront de reconnecter votre corps à votre esprit. Vous bénéficierez ainsi de séances quotidiennes de sophrologie/Qi Gong.

Le séjour est encadré par l'ancienne athlète, Annette Sergent accompagnée de Philippe Petit pour la partie médecine chinoise. Un séjour ouvert à tous.

C'est le moment de préparer votre rentrée et d'accumuler les bonnes énergies.

Séjour en pension complète.

Vous pourrez choisir librement vos activités.

Tarifs*

MARCHE NORDIQUE ET BIEN-ETRE

Du 17 au 20 août 2023 – Pension complète

Licencié FFA* : 432,00€

Non licencié : 480,00€

*Sur présentation d'une licence FFA en cours de validité le jour du départ.

Hébergement



LE MANOIR AUX LAUZES

AFRAT
38880 AUTRANS

4500m² de verdure encadrent ce manoir qui vous accueillera durant votre séjour. Des chambres simples mais confortables, un parc pour vous ressourcer et un espace restauration basé sur une cuisine généreuse et variée mettant en avant les produits du terroir et la gastronomie locale.

Encadrement

**COACH
ATHLÉ
SANTÉ**

Spécialement élaboré pour votre bien-être et votre équilibre, le programme vitalité vous permet de vous régénérer, vous tonifier, et vous relaxer grâce à l'accompagnement et aux conseils, tout au long de votre séjour, des Coachs Athlé Santé.

Contact

**évasion
athlé**
running - form' - event

SPORT ET VITALITÉ

Une marque de la Ligue
Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme
ANNETTE SERGENT
06 78 78 08 43



INFOS ET RESERVATIONS :

www.evasion-athle.fr