



SEJOUR RELAXATION MULTISPORTS



8 JUIN 2017

Val relax
N° SIRET : 82277414700018
RC PRO : MAAF 2514157782540
Diplômée éducatrice sportive N°
02517ED0023
Vidéo Youtube : Val massage

FICHE D'INFORMATION

Bonjour

Nous vous remercions d'avoir choisi ce séjour relaxation multisports, organisé conjointement par Val Relax et Baroudtruck.

Séjour dont le seul but est de vous permettre :

- D'oublier vos soucis quotidiens tout en acquérant une forme olympique et un renforcement de votre masse musculaire, grâce aux conseils éclairés et aux massages de Valérie, animatrice sportive et coach bien être.
- De vous vider la tête par la pratique de sports de plein air réalisés dans un cadre naturel enchanteur, avec des professionnels chevronnés.
- De vivre dans une collectivité, ou tous les membres ont le même objectif.
- De passer des soirées inoubliables, en musique ou en dansant.
- De perdre quelques kilos grâce à des repas équilibrés définis par une nutritionniste, et à des petits déjeuners dignes des plus grands sportifs.
- De passer cinq jours en pleine nature en autonomie complète, grâce au camion de l'association BAROUDTRUCK, assurant l'intendance de ce séjour.

380€

hors options

Lieu : Hautes Alpes (sur les hauteurs de Gap)

Durée : 5 jours sur place

Nombre de participants par séjours : 8

Date : SEJ/1 du 24 au 28 juillet ou SEJ/2 du 1 au 5 août 2017

Logement : sous tente tepee de 2 places sur lit de camp, possibilité de loger en solo(tente individuel 2S Quechua+matelas pneumatique) tente salle à manger

Alimentation : Petit déjeuner de sportif, repas de midi (repas froid) diner (repas chaud)

Sanitaire : cabine comprenant un lavabo, miroir, un espace déshabillage, une douche (chaude)+ sèche-cheveux.

Toilette : toilette sèche bio dégradable en cabine individuelle

Electricité : 220V par panneau solaire et groupe électrogène

Animation : jeux collectifs (pétanque, bagminton, volley) individuels(slackline)

Affaires personnelles : prendre un duvet chaud, un oreiller, des vêtements chaud pour les soirées, une tenue de sport, un maillot de bain, une serviette de toilette, une serviette de bain, vos lunettes de soleil, chapeau ou casquette, vos médicaments de traitement, chaussure de marche, appareil photo, téléphone, chargeur, gourde ou thermos.

Sports de pleins airs : ne se feront que les après midi

Compris dans le prix : une rando aquatique (remontée d'un petit torrent) et une rando pédestre

En option : *ne sont pas compris dans le prix*

Canoë sur Durance : www.rckn.fr 2H de pratique, 8km, canoë biplace, matériel de sécurité fournit **18€**

Via ferrata : www.viaferrata-alpes.com 2h , matériel fourni **22€**

VTT électrique : www.alpesbike.fr **30€**

Parapente : www.fullbluesky.com baptême découverte en tandem **70€**

NB : ces activités ne pourront se faire que s'il y a au minimum 4 participants.

Séance bien être : un massage dos tête visage, et un massage japonais des pieds vous seront prodigués par valérie

En option : *non compris dans le prix* massage supplémentaire **35€**, et une séance de musicothérapie **50€**(<https://musicabienetre.ijmido.com/>)

Programme type d'une journée :

7h 30 réveil, à l'issue échauffement puis petit déjeuner, suivi d'une séance de renfort musculaire, terminant par une pause bien méritée pour certains, pendant que d'autres se feront masser. Déjeuner, puis départ pour une activité de plein air. Au retour séance de relaxation, suivie d'une petite collation.

Diner et animation musicale.

Val Relax se réserve le droit d'annuler ces séjours en cas de mauvais temps ou fautes de participants (minimum 5) .Dans ces cas fortuites, vos acomptes vous seront remboursés intégralement.

Bivouac

Convivialité

Bien être

Sports

Diététique

Animation

Musique

Danse

Relaxation

Renfort

musculaire

Rando

Canoë

Vtt

Via ferrata

Nature

Paysage

Montagne