

Week-end Yoga

Au cours de ces deux jours complets, Thierry prendra en charge l'accompagnement aller / retour du Villaron à l'alpage du Vallon d'en Haut ainsi que les séances de Yoga ; Sébastien Vincendet, alpagiste, la restauration et la nuitée des participants dans sa ferme d'alpage, ainsi que la démonstration de la traite et de la fabrication authentique du fromage Beaufort.

Durant ce week-end en alpage, vous expérimenterez le Yoga de la Marche, mais également différentes séances de Yoga : Yoga égyptien, Hatha Yoga, Yoga des 5 éléments, Yoga du souffle, Yoga des yeux, Yoga du rire, écoute silencieuse et méditation, immersion nature au "crépuscule du soir et du matin" baigné par le son de la cascade et le son des clarines. À partir de 17h, vous pouvez participer à la traite des vaches, puis diner tous, passer la nuit au chalet, prendre le petit déjeuner en terrasse en observant bouquetins, chamois et marmottes ; mais aussi assister à la fabrication commentée du Beaufort !

Un beau programme en perspective à partager !

Tarifs

Retrouvez nos tarifs collectifs sur la « fiche tarifs » ou demandez-nous un devis pour l'engagement d'un guide à la demi-journée.

Infos pratiques

- ✂ **Difficulté :**  1
- ✂ **Âge :** les enfants sont capables de marcher tout le long à partir de 6 ans.
- ✂ **Lieu de rendez-vous :** parking du Villaron.
- ✂ **Nombre d'inscrits min :** 5
- ✂ **Nombre d'inscrits max :** 15

A prendre avec vous

- ✂ Petit sac à dos
- ✂ Chaussures de marche
- ✂ Vêtement chaud léger (type polaire)
- ✂ Vêtement de pluie en cas de changement de temps
- ✂ Lunettes de soleil, crème solaire, casquette
- ✂ Petit encas ou barre de céréales pour les pauses
- ✂ Gourde d'eau (50 cl par personne)
- ✂ **Vos pique-nique du samedi et du dimanche** (possibilité d'acheter celui du dimanche à la ferme).

