



SEMAINE TRAIL & BIEN-ÊTRE

OUVERT À TOUS



AUBERGE d+, 162 Rue du praz, VALLOIRE - Tél: 04 79 59 02 08

**Du 14
au 21 Août
2022**

ENCADREMENT DES SORTIES PAR LUCIE BIDAULT (Rando Montagne) :
Accompagnatrice diplômée, vainqueur du trail du Galibier en 2016, 2019 et troisième en 2017.
Reconnaissance du parcours des trails du Galibier Thabor sur plusieurs journées.
Ces sorties vous permettront de vous acclimater à l'altitude et de reconnaître les parcours avec les conseils avisés d'une lauréate du trail du Galibier.

ANIMATION DES ATELIERS BIEN-ÊTRE ET CONFÉRENCES PAR :
MARINE (Ostéopathe Valmeinier), **SYLVIE** (Holistry), **CÉCILE**, **JEAN-LUC** (Troisième souffle), **ERWAN MERENDET** (coach et prépa mentale).

N'hésitez pas à appeler pour plus de renseignements.
Réservations obligatoires.

Pour les ateliers et les massages, pensez à prendre votre serviette et à vous présenter 10 mins en avance

Reconnaitances,
ostéo et massages
sportifs - bien-être
Payants

Conférences - Ateliers
OFFERTS

Dimanche 14 Août	Lundi 15 Août	Mardi 16 Août	Mercredi 17 Août	Jeudi 18 Août	Vendredi 19 Août
10h - 13h	8h - 12h	6h30 - 12h30	8h25 - 12h	8h45 - 16h	10h - 11h
Massages et auto-massages	Reconnaissance Plan Lachat - Col du Galibier Bonnenuit (Valloire) 15kms - 750 d+ / 950d-	Sortie au Sommet du Grand Galibier (3200m) 18 kms - 1300d+ / 1300d- Départ Auberge d+ 6h - 12€	Reconnaissance Lac de Roche Noire à Valmeinier 1800 12 kms - 800d+ / 800d- Départ Auberge d+ 7h - 12€ Départ de Valmeinier 1800 à 7h30	Reconnaissance Bonnenuit Lac des Cerces Plan Lachat (Valloire) 16 kms - 950 d+ / 950 d- Départ Auberge d+ 8h45 25€	Atelier méditation- Stretching en altitude Un moment de reconnexion à soi-même pour se préparer à la course. Départ Auberge d+
16h - 19h	15h - 19h	15h - 19h	15h - 19h	Massage en Altitude et Atelier Méditation de 11h à 14h	15h - 19h
Massages et auto-massages	Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie	Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Sur réservation 30€ la demi-heure	Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Sur réservation 30€ la demi-heure		Massages, Ostéopathie, Préparation mentale, sophrologie Sur réservation 30€ la demi-heure
Place de la mairie VALLOIRE	sur réservation 30€ la demi-heure	17h - 18h	17h - 18h	19h - 20h30	19h - 20h30
INSCRIVEZ-VOUS SUR NOTRE APPLI AVEC LA CLEF TGT22	17h45 - 19h	Atelier Réhydratation Venez goûter aux smoothies adaptés aux besoins du trailer Auberge d+	Atelier Découverte Danse biodynamique Auberge d+	Apéro-Conférence "Traversé des Alpes, à la découverte de soi" Echange avec Jean-Luc pour partager son expérience avant, pendant et après la traversée. Aspect physique et mentale Auberge d+ de 19h à 20h30	Apéro-Conférence La préparation générale au trail Préparer son corps, son esprit, son énergie à la longue distance. Avec Ludovic Pommeret et Lucie Bidault. Auberge d+ de 19h à 20h30
	Reconnaissance Poingt Ravier (Valloire) 6 à 7 kms 300d+ / 300d- Départ Auberge d+ 17h30 - 5€	17h15 - 20h	17h15 - 20h	Accès à la conférence offerte	Accès à la conférence offerte
Programme sous réserve de modification		Reconnaissance Lac vert Valmeinier 1800 10kms -500d+ / 500d- Départ Auberge d+ 17h15 - 5€	Reconnaissance Crey rond - Valloire 10kms -500d+ Départ Auberge d+ 17h30 5€		