

Ambiance Nordique & Festive

Un moment « girly » ? Une soirée entre amis ?

Un anniversaire

Durée du séjour **1J/1N**

Activité **Raquette** ou **randonnée**

A partir de **85 € TTC** par personne
pour un groupe de 6 à 8 personnes

Détail du programme *

> RDV à 16h avec Olivier au Ballon d'Alsace pour une **randonnée accompagnée semi-nocturne** et l'ascension principal sommet des Vosges du sud. Un itinéraire original et ludique cheminera à travers les hêtraies et chaumes d'altitude... Pause apéritive originale au sommet pendant le coucher de soleil et retour nocturne. Fourniture des raquettes à neige.

> **Installation à la chambre d'hôtes** : « le Chalet de la Savoureuse »

(3 chambres, 8 personnes, 2 salles de bains)

> **Brunch « fait maison »** à la table d'hôtes ou **spécialités régionales** ou **voyageuses** (au choix et sur réservation préalable, -> voir liste des menus)

> **Bain nordique** en pleine nature, pour un moment magique et bienfaisant avec possibilité de **soirée festive** à définir au préalable suivant vos souhaits ou parmi les options suivantes : Ambiance disco avec light et DJ, Musique live, Guitare et chansons, Jeux divers, Tournoi de Carrom, Console sur écran géant, Karaoké.

> **Nuitée** au Chalet de la Savoureuse.

> **Matinée relax** et **petit déjeuner** composé de produits et confitures "**faits maison**".

> Fin du séjour avant midi

Le prix comprend

L'**hébergement** en chambre d'hôtes le "Chalet de la Savoureuse", fourniture des draps et serviettes de toilettes

La **restauration en pension complète** à la table d'hôtes (boissons du repas incluses)

L'**encadrement** par un Accompagnateur en Montagne diplômé

L'utilisation du **bain nordique**, fourniture des peignoirs et sandales

L'**animation** de la soirée festive (options citée ci-dessus)

La fourniture des **raquettes à neige** et bâtons en cas de neige

Le prix ne comprend pas

Le transport

Options tarifaires

85€ par personne pour un groupe constitué de 6 à 8 personnes

Tarif TTC, taxes de séjour incluses

Modalités de réservation

Constituez votre groupe (entre 2 et 8 personnes)

Consultez les disponibilités sur l'agenda en ligne

Contactez Olivier par mail ou par téléphone et faites-lui part de vos souhaits.

Toute demande de prestation fait l'objet d'une offre écrite et précise.

La réservation est effective dès lors que l'offre a été acceptée et signée par le client et que l'acompte a été encaissé par le prestataire.

En raison de l'engagement d'Olivier dans une autre activité professionnelle, les disponibilités sont limitées. Pour les weekends (surtout lors des vacances scolaires de février), il est conseillé de réserver au moins 3 mois à l'avance. Merci pour votre compréhension.

Les bienfaits du bain nordique : la thermothérapie

Le bain nordique, alternant bain chaud et bain froid, trouve ses origines dans la tradition **scandinave**. Il daterait déjà de deux millénaires. Le bain utilise un **poêle à bois immergé** qui permet d'obtenir une eau à une température très élevée, aux environs des 40 degrés.

> Il prodigue une véritable **sensation de bien-être** et de **relaxation**.

> Il **renforce le système immunitaire** en permettant au corps de **stimuler la production d'endorphines**, anti-dépresseurs naturels du corps, il est tout à fait indiqué pour les personnes désireuses de se défaire du stress et qui veulent se détendre.

> Il a des **bienfaits psychologiques** remarquables, il est idéal pour booster le moral et évacuer la fatigue mentale. Il améliore ainsi la qualité du sommeil.

> L'eau chaude permet la **vasodilatation** et l'**amélioration de la circulation sanguine**. Outre les vaisseaux sanguins, les pores de la peau sont également dilatés, ce phénomène permet un **nettoyage en profondeur de la peau**.

> Grâce à une profondeur et à une **flottabilité** plus importante qu'un SPA ordinaire, le bain permet **d'atténuer les tensions musculaires et articulaires**.

> Il permet également aux **muscles de retrouver leur souplesse** et agit sur la peau en lui redonnant **élasticité et fermeté**.

Le rituel

> Il s'agit d'**alterner le chaud et le froid** entre lesquels on note des **périodes de détente et de réhydratation**.

> Il est conseillé de répéter le rituel par **trois à quatre fois**. La période de réchauffement dure une quinzaine de minutes puis le corps est refroidi pendant trente secondes à une minute. Il est temps par la suite de se détendre pendant au moins une quinzaine de minutes où il est très important de **bien se réhydrater**.

Contre indications

Un avis médical est toujours préférable pour les personnes qui souffrent d'hypertension, de diabète, les personnes ayant des problèmes cardiaques, des problèmes respiratoires et les femmes enceintes.

Il convient d'écouter son corps et de mettre fin à la séance si jamais on ne se sent pas bien.

Equipement personnel de randonnée et indispensable

Chaussures de randonnée montantes, vêtements de randonnée adaptés aux conditions, 1 veste chaude type polaire ou doudoune, 1 veste de pluie, 1 pantalon de pluie, 1 sac à dos, 1 gourde, bonnet, gants, lunettes de soleil, crème de protection solaire.