

# Au "grand air" du Ballon d'Alsace

## Les bienfaits du bain nordique Et de la gastronomie régionale

Durée du séjour **2J/1N**

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

A partir de **115 € TTC** par personne  
pour un groupe de 6 à 8 personnes

### Détail du programme \*

> RDV à 14h avec Olivier au Ballon d'Alsace pour une **après-midi de randonnée accompagnée** et l'ascension principal sommet des Vosges du sud. Un itinéraire original à travers les hêtraies et chaumes d'altitude permettra un tour d'horizon sur les versants franc-comtois, vosgiens et alsaciens aux cultures bien différentes... Pause vin chaud au sommet. Fourniture des raquettes à neige.

> En fin d'après midi, **installation à la chambre d'hôtes** : « le Chalet de la Savoureuse » (3 chambres, 8 personnes, 2 salles de bains)

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

> Soirée détente dans le **bain nordique** en pleine nature, pour un moment magique et bienfaisant.

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

> **Petit déjeuner** composé de produits et confitures "**faits maison**".

> **Journée de randonnée accompagnée** avec Olivier à la découverte du massif du Ballon d'Alsace. Fourniture des raquettes à neige.

> Partage d'une **fondue comtoise** dans une cabane de montagne, en toute convivialité...

> Fin de la randonnée vers 16h, retour au chalet et fin du séjour vers 17h

\* **Possibilité de séjour « famille »** avec programme et thématiques adaptées aux enfants (découvertes des animaux, traces et indices, construction d'igloo, traîneaux).

### 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 incluses)

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

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

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

### Le prix ne comprend pas

Le transport

## Options tarifaires

115€ par personne pour un groupe constitué de 6 à 8 personnes

139€ par personne pour un groupe constitué de 3 à 5 personnes

195€ par personne pour un groupe de 2 personnes adultes

Réduction 50% enfants de moins de 10 ans

Gratuité enfant de moins de 3 ans

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 rebooster 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.