Au jour le jour…

Dimanche
Matinée : Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.
Après-midi : **Rando découverte** de la Vallée du Bouchet.
Soirée : Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue.**

Lundi
Matinée : Séance de **Satiam Yoga** - 2h environ.
Après-midi : Randonnée découverte dans les **alpages**.
2h30 à 3h de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450m / - 200 à 450m

Mardi
Journée : Randonnée « pique-nique » accompagnée d'une **séance de yoga**.
4h30 à 5h de marche, dénivelé moyen de + 450 à 700m / - 450 à 700m

Mercredi
Matinée : Matinée libre. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.
Après-midi et soirée : **séance de yoga** et randonnée **Soleil couchant.**

Jeudi
Journée : Randonnée « pique-nique » accompagnée d'une **séance de yoga**.
4h30 à 5h de marche, dénivelé moyen de + 450 à 700m / - 450 à 700m

Vendredi
Matinée : Séance de **Satiam Yoga** - 2h environ.
Après-midi : Randonnée découverte **panoramique**.
2h30 à 3h de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450m / - 200 à 450m

Samedi
Matinée : **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

La région des Aravis regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe…).

Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées, L'Auberge Nordique dispose de plusieurs minibus, **mais certains déplacements pourront s'effectuer avec les voitures des participants.**

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées de la journée :

- ✓ Casquette ou chapeau.
- ✓ Paire de gants.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex + veste polaire ou gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.

Pour la semaine :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Maillot et **serviette de bain supplémentaire** pour accéder à l'espace bien-être ou aller à la piscine du village (possibilité de location à L'Auberge Nordique).

Equipement

- ✓ Carte d'identité ou passeport valide.
- ✓ Sac à dos moyen (environ 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique. Environ 20 litres pour les affaires de la demi-journée.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur sac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ L'Auberge Nordique ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique ! Prévoir une gourde ou un contenant pour les randonnées (1,5L minimum).
- ✓ Couteau de poche, gobelet et couverts réutilisables pour les pique-niques.
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvre, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).

Pharmacie

- ✓ Vos médicaments habituels.
- ✓ Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- ✓ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- ✓ Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- ✓ Double peau (pansements anti-ampoule)

Important : En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.