

PROGRAMME LES Z'ELLES BLANCHES 2022

Horaires sous réserve de modifications



Journée découverte du samedi :

Accueil, petit déjeuner (7h30-9h)

30minutes d'échauffement...

et 2 h d'activités nordiques !

au choix, soit :

- **Ski de fond** : 2niveaux, pratiquante ou non en skating ou classique encadrés par des moniteurs ESF.
- **Raquettes** : randonnée accompagnée par un accompagnateur montagne, tout niveau
- **Ski de randonnée nordique** : 2niveaux, pratiquante ou non, encadrée par un moniteur ESF

Ou si manque de neige

- **Marche nordique** : niveau facile ou sportif
- **Parcours d'orientation** : initiation ou sportif
- **Ski roue** : initiation encadrée par un moniteur ESF
- **Biathlon** : initiation et challenge.

PAUSE REPAS (non pris en charge. Mise à dispo d'une salle pour pique-nique tiré du sac ou restaurant sur réservation –voir la rubrique partenaires)

L'après midi : Ateliers bien être ! Choisissez une **séance de découverte de 50 minutes** parmi les suivantes :

- Méditation pleine conscience avec initiation au Relâchement Myofascial et à l'auto-massage inspiré du Shiatsu
- Massage Ayurvédique (automassage à l'huile chaude)
- Yoga Hamac
- Qi Gong
- Kundalini Yoga

Retrouvez le détail de ces pratiques et nos praticiens dans la rubrique activités et partenaire :

<https://www.meandre-animations.fr/activites-partenaires/>

En alternance avec l'activité bien-être : nous vous présenterons **un film sur la thématique des femmes et de la montagne** (validation en cours)

Pour terminer la journée un **petit goûter** et place à la fiesta avec **une demi-heure de zumba**

PROGRAMME LES Z'ELLES BLANCHES 2022

Horaires sous réserve de modifications



Offre Week-end :

Journée découverte du samedi

Nuitée non comprise (mais vous pouvez profiter de partenariat spécial évènement dans la rubrique activités et partenaire : <https://www.meaudre-animations.fr/activites-partenaires/>)

+ Journée du dimanche :

Sortie encadrée de 10h à 14h30 avec pique-nique fourni

Au choix :

- **Raquettes** : randonnée accompagnée par un accompagnateur montagne, tout niveau
- **Ski de randonnée nordique** : ayant déjà pratiqué, encadrée par un moniteur ESF

Si manque de neige :

- Rando à thème avec les accompagnateurs nature et patrimoine
- "Rando-grotte » en foret + initiation à la tour "José mulot" (rappel, pont de singe et main courante) encadré par le Bureau des guides

Vous pourrez ensuite faire un petit tour sur le marché de Noël où une boisson chaude vous sera offerte.