FORMULE ACTIVITÉS SUR 2 JOURS

Réservation et règlement en ligne sur : www.gapbayardaufeminin.fr



*2€/inscription reversés au Centre de Ressources de Gap

- 2 activités nordiques minimum,
- 3 ateliers bien-être/Pleine nature
- · La chasse au trésor
- Les pauses gourmandes
- · Le cadeau d'accueil
- Les récompenses
- L'apéritif du dimanche

Le prix ne comprend pas :

- Le repas du samedi midi
- La soirée du samedi
- Le repas du dimanche midi
- La location de matériel
- Les massages bien-être

YOUS SOUHAITEZ RÉSERVER UN HÉBERGEMENT? Code promo: GBF24

Centre d'Oxygénation de Gap Bayard (sur place)

(sur place) 2 NUITS EN PENSION COMPLÈTE

Nuit, petit-déjeuner, déjeuner et dîner (du vendredi au dimanche midi)

• en chambre collective (à partir de 5 pers.)

125€/pers.

• en chambre double

160€/pers.

• en chambre single

190€/pers.

Hors taxes de séjour, le prix ne comprends pas l'inscription aux activités.

Hôtel Logis Havaah (8 avenue de provence à Gap)

 nuit + petit déjeuner en Chambre Single

 nuit + petit déjeuner en Chambre Double. 92€/2 pers.

79€/1 pers.

Hors taxes de séjour, le prix ne comprends pas l'inscription aux activités.

 ◆ Pensez à louer votre matériel, tarifs préférentiels 15€/j et 20€/2j valable pour tout le matériel : skis, raquettes et Fatbike...

Aucun remboursement ne sera possible sauf sur présentation d'un certificat médical.



































Infos et inscriptions:

www.gapbayardaufeminin.fr • tél.: 04 92 52 56 56





Avec apéritif dinatoire

MASSAGES







SAMEDI 17 FÉVRIER

9H30

RÉVEIL MUSCULAIRE avec **Sabrina Peeters** de l'association l'Etoile Sportive.

10H00 (1 activité au choix parmi celles proposées)

ATELIER GLISSE NORDIQUE avec un moniteur (ski de fond classique pour celles qui n'ont jamais fait de ski de fond, initiation ou perfectionnement skating pour les autres)

🗱 DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE

NORDIQUE avec un moniteur (il faut être à l'aise sur les skis).

RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE

avec un accompagnateur.

INITIATION AU BIATHLON (NIVEAU SKATING)

OU TIR LASER avec un moniteur

INITIATION À LA MARCHE NORDIQUE

avec Emilie Thiery Fitwizmi.

DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CHIENS DE TRAÎNEAU OU CANI-RANDO avec Travel Dog

12H00 REPAS tiré du sac ou au restaurant du Centre d'Oxygénation sur réservation.

12H00/13H30

MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION

avec Muriel Didier, praticienne en massage bien-être, Muriel Ros ostéopathe, Sylvie Fromain et Julie Cartier kinésithérapeutes. Inscriptions sur place (supplément 10€).

14H-15H 15H30-16H30 17H-18H

(1 atelier au choix par créneau horaire, nombre de places limité)

ATELIERS BIEN-ÊTRE 1 ATELIER RÉFLEXOLOGIE

avec **Reet Sarnik** réflexologue professionnelle de natuReflexo. Venez découvrir les bienfaits de cette thérapie douce et naturelle et apprenez à la mettre en pratique sur vos pieds et vos mains pour prendre

soin de vous. (La réflexologie aide à relaxer le stress, soulager les maux et permet de vous rediriger vers un équilibre naturel).

2 ATELIER-CONFÉRENCE "MÉLI-MÉLO EMOTIONS & FLEURS DE BACH"

avec Valérie Rignault. «Où en êtes-vous avec vos émotions ? Sous forme de petits jeux, venez découvrir les émotions positives et négatives ; ainsi que les propriétés des Fleurs de Bach. Les élixirs floraux permettent le rééquilibrage émotionnel à tous les instants de la vie (professionnelle, personnelle, scolaire) et améliorent notre perception des évènements ainsi que nos relations».

3 ATELIER « BAIN DE GONG »

avec Cindy Gouegoux, neuropsychologue et naturopathe Le bain de gong est un voyage sonore et vibratoire qui induit une profonde relaxation du corps et de l'esprit. Pendant cette immersion, le pratiquant n'a rien à faire, juste se laisser envelopper par les sons et les vibrations. Elles ont un pouvoir de guérison et de transformation sur tous les plans de l'être (physique, émotionnelle, mentale...etc.).

4 ATELIER APITHÉRAPIE

avec Anaïs Signoret, conseillère en naturopathie et apithérapie. Venez (re)découvrir les bienfaits des produits de la ruche et fabriquez votre aromiel, un subtil élixir de miel et d'huiles essentielles.

ATELIERS DE PLEINE NATURE 5 RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE

avec un accompagnateur.

6 DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

avec un moniteur (il faut être à l'aise sur les skis).

7 INITIATION À LA MARCHE NORDIQUE

avec Emilie Thierry Fitwizmi.

DE 14H À 16H

8 DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CHIENS DE TRAÎNEAU OU CANI-RANDO

avec Travel Dog (nombre de places limité)

14H-19H

DÉGUSTATION DE THÉS ET TISANES SHENTÉA

avec Elodie qui sera là pour vous conseiller.

17H-18H45

MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION

avec Muriel Didier, praticienne en massage bien-être, Muriel Ros ostéopathe, Sylvie Fromain et Julie Cartier kinésithérapeutes. Inscriptions sur place (supplément 10€).

À PARTIR DE 19H

APÉRITIF DINATOIRE CONVIVIAL ET MUSICAL



avec **Dylyryum Animation**. Sur inscription (supplément 10€).

23H SURPRISE NOCTURNE À LA BELLE ÉTOILE BY PETZ)

DIMANCHE 18 FÉVRIER

9H00

Échauffement avec Sabrina Peeters de l'association l'Etoile Sportive.

9H30-11H30 (1 activité au choix)

🗱 RANDONNÉE SKI DE FOND

au choix en Skating ou Classique...

ou RANDO RAQUETTES

avec un accompagnateur moyenne montagne.

OU RANDO EN SKIS DE RANDONNÉE NORDIQUE avec un moniteur.

ou DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CHIENS
DE TRAÎNEAU OU CANI-RANDO avec Travel Dog

11H45-12H

TIRAGE AU SORT ET APÉRITIF

Repas libre tiré du sac ou au restaurant du Centre d'Oxygénation sur réservation.

13H-16H

MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION

avec Muriel Didier, praticienne en massage bien-être, Muriel Ros ostéopathe, Sylvie Fromain et Julie Cartier kinésithérapeutes. Inscriptions sur place (supplément 10€).

A PARTIR DE 14H

CHASSE AU TRÉSOR PAR ÉQUIPE ouvert à tous

CentreRessource

Gap

aide les personnes touchées par le cancer et leur entourage. 2€/inscription leur sera reversé.

Tout au long du week-end les bénévoles de l'association seront présents pour parler de leurs actions. Un appel aux dons sera fait.

ATELIERS BIEN-ÊTRE

14H-15H 15H30-16H30

(1 atelier au choix par créneau horaire, nombre de places limité)

1 ATELIER YOGA ET CONNEXION AU CORPS

avec Ophélie Moris du OM Studio (Gap). Venez faire une pause grâce au yoga, à la méditation et à la respiration. Une pratique pour s'aimer, s'ouvrir et se reconnecter au corps et aux sensations profondes. Un doux moment teinté de bienveillance et d'amour entre femmes. Les exercices seront doux et adaptés à toutes.

ATELIER RÉFLEXOLOGIE avec Sandrine Dou. Pratique thérapeutique basée sur la stimulation des zones réflexes du pied, elle a une action préventive, curative et relaxante et permet de

pied, elle a une action préventive, curative et relaxante et permet de travailler sur la globalité de l'être. En réflexologie chaque zone est associée à un organe, un système, un membre ou une fonction du corps.

3 ATELIER STRETCHING/RELAXATION

avec **Sabrina Peeters** de l'Association l'Étoile Sportive. Le stretching apporte l'amélioration de la mobilité, l'augmentation du niveau d'énergie, la diminution de la fatigue, la facilitation de la circulation sanquine et l'amélioration de la qualité du sommeil.

ATELIERS DE PLEINE NATURE 4 RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE

avec un accompagnateur.

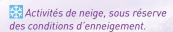
5 DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CHIENS DE TRAINEAU OU CANI-RANDO avec Travel Dog

TOUT AU LONG DU WEEK-END EN ACCÈS LIBRE

ATELIERS PERMANENTS AVEC FIL ROUGE

luge, tir laser, fartage, slackline.

CHALET GOURMAND avec Biocoop



Certains ateliers figurant dans ce programme sont soumis aux conditions météo et susceptibles d'être modifiés.