

Acrophobie – (pique de rappel)

15 -16 juillet 2023

Massif des Aravis - Glières



RENFORCEMENT DE SES RESSOURCES - CONFIANCE EN SOI

« Après le stage de base qui vous a permis d'expérimenter vos forces pour faire face au vide, venez consolider votre potentiel dans un autre décor »

Comme tous les apprentissages, apprivoiser sa peur du vide nécessite de l'entraînement. Répéter encore et encore nos savoirs faire, mais aussi acquérir de nouvelles techniques dans des terrains différents. Se sentir porté par une richesse d'échange qui vous permettra d'ancrer votre corps et votre mental.

Coups de cœur

- Renforcer les techniques pour se sentir en confiance
- Cultiver le plaisir de randonner avec ses émotions
- Au sommet du Pic de Jallouvre
- Vue panoramique sur le Mt Blanc

Programme

Jour 1 : **Pic de Jallouvre**

09h00 : Rendez-vous devant la mairie du Petit Bornand
Autoroute A40 direction Chamonix – sortie n°16 Bonneville – La Clusaz – Le Grand-Bornand. Traverser Saint-Pierre-en-Faucigny. Prendre D12 Route des Gorges du Borne. Comptez 50 mns depuis Genève
On monte par l'arête jusqu'au col du Rasoir, puis jusqu'au sommet.
Pique-nique canadien (chacun amène une spécialité de chez lui)
Transfert au gîte de Merlin
Repas et nuit en chambre à plusieurs lits.

Jour 2 : **Le plateau des Glières**

Randonnée hors sentiers au milieu des lapiaz
Des roches sculptées dans un haut lieu d'histoire
Pique-nique (on finit les restes du jour d'avant !)
Suite du programme
Apéro bilan
17h00 : fin

Programme soumis à modification en fonction des conditions météo et de terrain

Prix : 400.- p.p

Le prix comprend :

- Organisation de votre séjour
- Encadrement par deux professionnels
- Demi-pension
- Nuit en chambre à plusieurs lits

Ce prix ne comprend pas :

- transports
- pique-nique
- Les boissons
- Les assurances personnelles. Vous devez être en possession d'une assurance de rapatriement en cas d'accident

Réservation et paiement

Sur facture et bulletin de versement, sur demande, ou par internet

Nous vous remercions de votre prochain versement sur notre compte auprès de la Raiffeisen, selon les coordonnées suivantes :

Banque: Banque Raiffeisen Schweiz Genossenschaft

CCP : 19-5683-3

IBAN: CH66 8080 8003 4093 8324 0

Code : 80808

Numéro de compte : 82142267

Nom: Swiss Alpine Emotion

Swift: RAIFCH22XXX

Votre inscription est prise en compte dès réception de votre paiement. Pour toutes autres informations, veuillez-vous référer à nos conditions générales.

<http://swissalpineemotion.com/infos/tarifs-et-conditions>

Matériel :

- bonnes chaussures de marche avec profil
- sac à dos pour la journée
- habits adaptés à la marche en montagne
- habits pour le soir
- pique-nique pour les 2 jours
- boisson

