swiss alpine emotion

Apprivoiser le vide

Val d'Anniviers

PLAISIR – CONFIANCE EN SOI - EQUILIBRE

« L'acrophobie (ou appréhension du vide) est, la plupart du temps, une simple illusion. Notre cerveau nous joue un sale tour. Nous allons alors focaliser sur ce « vertige » et plus moyen d'avancer ! »

Au travers de techniques simples et d'expériences en toute sécurité nous vous apprendrons à maîtriser cette tension pour retrouver le plaisir de randonner en toute liberté, quel que soit le chemin…

Coups de cœur

- Cultiver le plaisir de randonner en maîtrisant son « vertige »
- Acquérir les techniques pour se sentir en confiance
- Les salades maison
- Dédé, le chef du village

Pascale Haegler | Accompagnatrice en montagne
CH-3961 St.-Jean (VS) | +41 79 340 11 45 | info@swissalpineemotion.com | **swiss-alpine-emotion.com**

swiss alpine emotion

Programme

Jour 1 **: St-Jean – bisse des Sarrassins**

09h00 : rendez-vous au gîte de St-Jean, café-croissant
Temps de présentation et d'échanges
Mise en situation sur le terrain
Pique-nique canadien (chacun amène une spécialité de chez lui)
Théorie en salle
Exercices pratiques
Repas

Jour 2 **: St-Jean – bisse de Riccard – pont de l'Araignée**

07h30 : petit déjeuner
Départ pour Briey
Randonnée et mise en pratique
Pique-nique dans la forêt
Sur la passerelle on s'aventure
Apéro historique
Repas

Jour 3 : **St-Jean – Baltschiedertal**

07h30 : petit déjeuner
Départ pour Ausserberg
Randonnée le long des bisses dans une vallée sauvage
Pique-nique au bord de l'eau
L'autre bisse nous accueille
17h00 : fin du programme

Programme soumis à modification en fonction des conditions météo

La méthode pédagogique est fondée sur le partage d'expérience, l'apport de techniques et des mises en situation en toute sécurité (physique et psychologique).

Public : Toute personne souhaitant développer son aisance face au vide.

Pascale Haegler | Accompagnatrice en montagne
CH-3961 St.-Jean (VS) | +41 79 340 11 45 | info@swissalpineemotion.com | **swiss-alpine-emotion.com**

swiss alpine emotion

Intervenants

François Castell

Formateur et accompagnateur en montagne depuis plus de 23 ans. Maître praticien certifié en PNL, sophrologue, il est également titulaire d'un diplôme Universitaire de préparateur mental appliqué à la performance. Mais au-delà des compétences, c'est d'abord la dimension humaine qui le passionne. Intervenant auprès de publics variés, il a construit un goût pour l'élaboration de cheminements pédagogiques fondés sur des pratiques dynamiques, participatives et innovantes.

Pascale Haegler

Accompagnatrice en montagne, secouriste, journaliste. Depuis 23 ans la montagne est devenue à 100% son bureau. Sa passion transmettre les petits et grands secrets de la nature mais, et aussi permettre à chacun de trouver son équilibre dans un milieu qui peut paraître hostile mais qui est pourtant très générateur d'énergies individuelles insoupçonnées. Ici les masques tombent, et c'est tant mieux. Elle travaille en tandem avec François pour assurer un encadrement de qualité lors des stages.

Janine Meures

Notre fabuleux jocker depuis le début des stages. Prof de yoga, de ski, animatrice elle étudie en ce moment pour devenir enseignante de la petite enfance. Janine nous accompagne avec douceur et bienveillance

Prix : 640.- p.p

Le prix comprend :

- Organisation de votre séjour
- Encadrement par des professionnels
- Pension complète (sauf pique-nique du premier jour)
- Mesures d'hygiène du moment
- Deux nuits dans des petits dortoirs
- Apéro historique

Ce prix ne comprend pas :

- transports
- Le pique-nique canadien du premier jour
- 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

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

Pascale Haegler | Accompagnatrice en montagne
CH-3961 St.-Jean (VS) | +41 79 340 11 45 | info@swissalpineemotion.com | **swiss-alpine-emotion.com**

swiss alpine emotion

Matériel :

- bonnes chaussures de marche avec profil
- sac de couchage ou sac à viande - taie d'oreiller – linge de bain
- habits adaptés à la marche en montagne
- habits pour le soir
- ½ tarif ou abonnement général
- boîte hermétique pour les salades du midi + fourchette
- gourde

Pascale Haegler | Accompagnatrice en montagne
CH-3961 St.-Jean (VS) | +41 79 340 11 45 | info@swissalpineemotion.com | **swiss-alpine-emotion.com**