



# Séjours bien-être

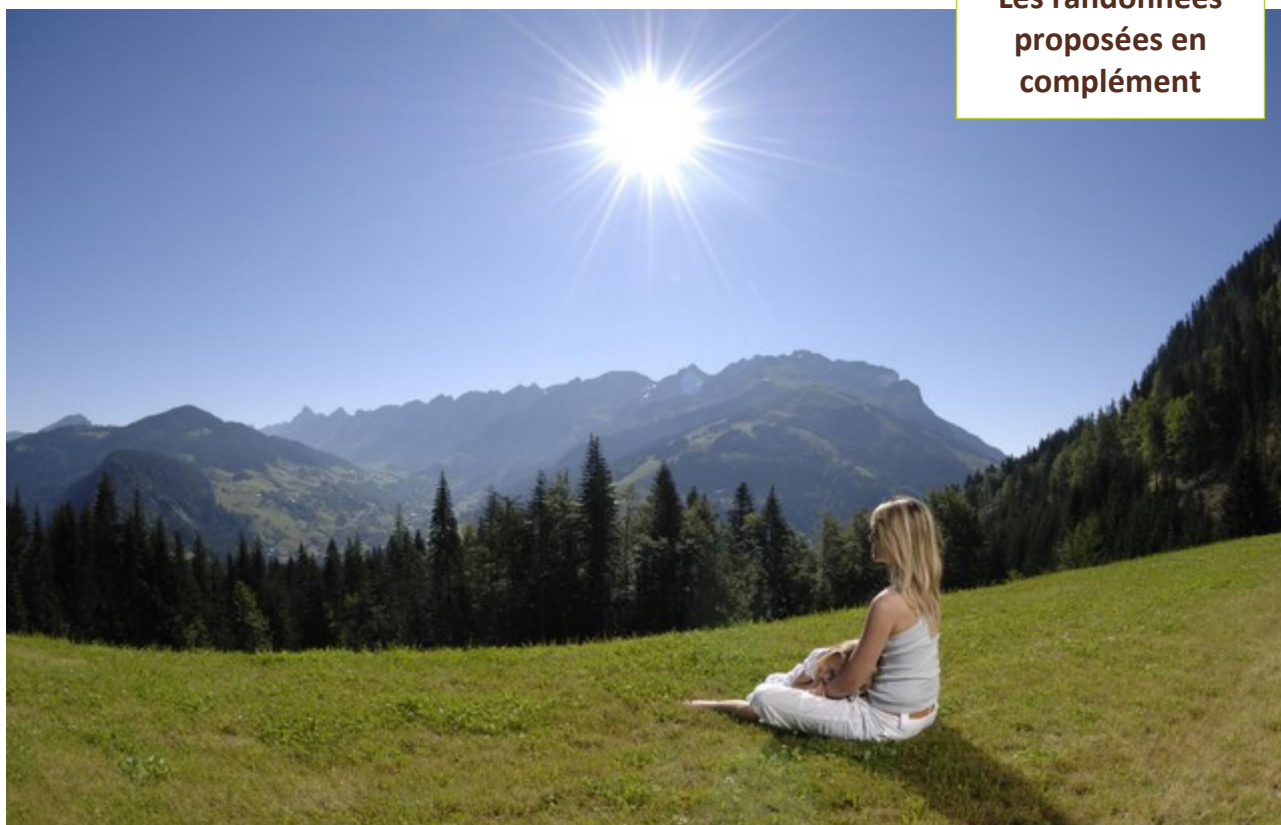
*Prenez du temps pour vous !*

## Eté 2017

Offrez-vous une pause revitalisante au cœur des Aravis ! L'Auberge Nordique vous propose une sélection 6 séjours bien-être alliant la randonnée à la découverte d'une activité bien-être : tai-chi, yoga, Feldenkrais, Qi Gong, réflexologie... Accordez-vous un instant, pour tonifier votre corps et apaiser votre esprit !

### Le +

Les randonnées  
proposées en  
complément



**Tarif :** à partir de **548€**

**Voir le calendrier des dates proposées.**

Séjours 7 jours / 6 nuits dont 5 jours d'activité  
Séjours accessibles dès 13 ans

**auberge nordique**

1515, route de Lormay  
74450 LE GRAND-BORNAND  
Tél. 04 50 02 31 12  
[www.auberge-nordique.com](http://www.auberge-nordique.com)  
e-mail : [info@auberge-nordique.com](mailto:info@auberge-nordique.com)



# Calendrier regroupé des séjours bien-être

| STAGES             | DATES   |
|--------------------|---|
| Réflexologie       | Du 2 au 8 juillet et du 23 au 29 et du 13 au 19 août 2017                                       |
| Tai Ji Quan        | Du 16 au 22 juillet et du 13 au 19 août 2017  |
| Feldenkrais        | Du 2 au 8 juillet 2017  |
| Qi Gong            | Du 30 juillet au 5 août 2017  |
| Yoga énergie       | Du 9 au 15 juillet et du 6 au 12 août 2017  |
| Rando nature forme | 2 au 8 juillet, 16 au 22 juillet, 30 juillet au 5 août, 20 au 26 août et 27 au 2 septembre 2017 |

## Grille de tarifs des séjours bien-être

|                           | Du 18/06 au 8/07  |       | Du 09/07 au 19/08 |       |
|---------------------------|-------------------|-------|-------------------|-------|
|                           | Du 20/08 au 09/09 |       |                   |       |
|                           | CH 3/4            | CH 2  | CH 3/4            | CH 2  |
| Feldenkrais™              | 548 €             | 618 € |                   |       |
| Yoga                      |                   |       |                   |       |
| Qi Gong                   |                   |       | 608 €             | 678 € |
| Tai Ji Quan               |                   |       |                   |       |
| Réflexologie et randonnée |                   |       |                   |       |
| Rando nature forme        | 552€              | 622€  | 617€              | 687€  |

# Réflexologie : Au jour le jour...

## Dimanche

---

- Matinée Accueil et déjeuner à l'Auberge.
- Après-midi **Rando ou rallye découverte** de la vallée.
- Soirée Présentation du séjour suivi d'un **apéritif de bienvenue**.

## Lundi

---

- Matinée Mise en forme : **automassage du visage**.  
Théorie et pratique en binôme de la **réflexologie plantaire** (décryptage du pied et des zones réflexes, localisation des tensions, harmonisation par pressions de doigts).  
**Séance individuelle** de réflexologie plantaire (en matinée de 11h30 à 12h15 ou en soirée).
- Après-midi Randonnée dans les **Alpages**.

## Mardi

---

- Matinée **Automassage du visage**.  
Théorie et pratique en binôme de la **réflexologie plantaire**.  
**Séance individuelle** de réflexologie plantaire (en matinée de 11h30 à 12h15 ou en soirée).
- Après-midi Randonnée en **Forêt**.

## Mercredi

---

- Matinée Matinée libre. Possibilité de participer à une séance d'aquagym ou de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.
- Après-midi et soirée **Soleil couchant et grillades** au « Lac de la Cour » - 1781 m  
L'après-midi, vous partirez de l'Auberge pour vous rendre au lac de la Cour. Cette randonnée vous conduira à travers les alpages de la Duché et du Maroly pour finir par une soirée grillade au soleil couchant au bord du lac.  
4h de marche, dénivelé + 600 / - 200m

## Jedi

---

- Matinée **Automassage du visage**.  
Théorie et pratique en binôme de la **réflexologie plantaire**.  
**Séance individuelle** de réflexologie plantaire (en matinée de 11h30 à 12h15 ou en soirée).
- Après-midi **Après-midi libre**. Pensez à utiliser les 15 unités de votre « Pass Loisirs Aravis » pour essayer toutes les activités qui vous font envie : piscine, tir à l'arc, télécabines...

## Vendredi

---

- Matinée **Automassage du visage**.  
Théorie et pratique en binôme de la **réflexologie plantaire**.  
**Séance individuelle** de réflexologie plantaire (en matinée de 11h30 à 12h15 ou en soirée).
- Après-midi Randonnée **Panoramique**.

## Samedi

---

- Matinée Matinée libre, fin du séjour après le déjeuner.

*Durée de marche approximative par sortie : 2h30 à 3h  
Dénivelé moyen par sortie : + 200 à 450 / - 200 à 450m*

En fonction du nombre de participant, deux groupes de niveaux pourront être organisés.

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. 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...).

# Tai Ji Quan : Au jour le jour...

## Dimanche

---

- Matinée Accueil et déjeuner à l'Auberge.
- Après-midi **Rando ou rallye découverte** de la vallée.
- Soirée Présentation du séjour suivi d'un **apéritif de bienvenue**.

## Lundi

---

- Matinée Séance de **Tai Ji Quan** d'environ 3h.
- Après-midi Randonnée dans les **Alpages**.

## Mardi

---

- Matinée Séance de **Tai Ji Quan** d'environ 3h.
- Après-midi Randonnée en **Forêt**.

## Mercredi

---

- Matinée **Matinée libre**. Pensez à utiliser les 15 unités de votre « Pass Loisirs Aravis » pour essayer toutes les activités qui vous font envie : piscine, tir à l'arc, télécabines...
- Après-midi et soirée **Soleil couchant et grillades** au « Lac de la Cour » - 1781 m
- L'après-midi, vous partirez de l'Auberge pour vous rendre au lac de la Cour. Cette randonnée vous conduira à travers les alpages de la Duché et du Maroly pour finir par une soirée grillade au soleil couchant au bord du lac.
- 4h de marche, dénivelé + 600 / - 200m

## Jedi

---

- Matinée Séance de **Tai Ji Quan** d'environ 3h.
- Après-midi **Après-midi libre**. Pensez à utiliser les 15 unités de votre « Pass Loisirs Aravis » pour essayer toutes les activités qui vous font envie : piscine, tir à l'arc, télécabines...

## Vendredi

---

- Matinée Séance de **Tai Ji Quan** d'environ 3h.
- Après-midi Randonnée **Panoramique**.

## Samedi

---

- Matinée **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

*Durée de marche approximative par sortie : 2h30 à 3h*  
*Dénivelé moyen par sortie : + 200 à 450 / - 200 à 450m*

En fonction du nombre de participant, deux groupes de niveaux pourront être organisés.

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. 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...).

# Feldenkrais : Au jour le jour...

## Dimanche

---

- Matinée Accueil et déjeuner à l'Auberge.
- Après-midi **Rando ou rallye découverte** de la vallée.
- Soirée Présentation du séjour suivi d'un **apéritif de bienvenue**.

## Lundi

---

- Matinée Séance de **Feldenkrais™** d'environ 2h30.
- Après-midi Randonnée dans les **Alpages**.

## Mardi

---

- Matinée Séance de **Feldenkrais™** d'environ 2h30.
- Après-midi Randonnée en **Forêt**.

## Mercredi

---

- Matinée **Matinée libre**. Possibilité de participer à une séance d'aquagym ou de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.
- Après-midi Soleil couchant et grillades au « Lac de la Cour » - 1781 m
- L'après-midi, vous partirez de l'Auberge pour vous rendre au lac de la Cour. Cette randonnée vous conduira à travers les alpages de la Duché et du Maroly pour finir par une soirée grillade au soleil couchant au bord du lac.
- 4h de marche, dénivelé + 600 / - 200m

## Jedi

---

- Matinée Séance de **Feldenkrais™** d'environ 2h30.
- Après-midi **Après-midi libre**. Pensez à utiliser les 15 unités de votre « Pass Loisirs Aravis » pour essayer toutes les activités qui vous font envie : piscine, tir à l'arc, télécabines...
- Soirée Séance de **Feldenkrais™** d'environ 1h30.

## Vendredi

---

- Matinée Séance de **Feldenkrais™** d'environ 2h30.
- Après-midi Randonnée **Panoramique**.

## Samedi

---

- Matinée **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

*Durée de marche approximative par sortie : 2h30 à 3h*

*Dénivelé moyen par sortie : + 200 à 450 / - 200 à 450m*

En fonction du nombre de participant, deux groupes de niveaux peuvent être organisés.

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

# Qi Gong : Au jour le jour...

## Dimanche

---

- Matinée Accueil et déjeuner à l'Auberge.
- Après-midi **Rando ou rallye découverte** de la vallée.
- Soirée Présentation du séjour suivi d'un **apéritif de bienvenue**.

## Lundi

---

- Matinée Séance de **Qi Gong** d'environ 2h.
- Après-midi Randonnée dans les **Alpages**.

## Mardi

---

- Matinée Séance de **Qi Gong** d'environ 2h.
- Après-midi Randonnée en **Forêt**.
- Soirée Séance d'**Automassage** d'environ 1h.

## Mercredi

---

- Matinée **Matinée libre**. Possibilité de participer à une séance d'aquagym ou de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.
- Après-midi et soirée **Soleil couchant et grillades** au « Lac de la Cour » - 1781 m  
L'après-midi, vous partirez de l'Auberge pour vous rendre au lac de la Cour. Cette randonnée vous conduira à travers les alpages de la Duché et du Maroly pour finir par une soirée grillade au soleil couchant au bord du lac.  
4h de marche, dénivelé + 600 / - 200m

## Jeudi

---

- Matinée Séance de **Qi Gong** d'environ 2h.
- Après-midi **Après-midi libre**. Pensez à utiliser les 15 unités de votre « Pass Loisirs Aravis » pour essayer toutes les activités qui vous font envie : piscine, tir à l'arc, télécabines...
- Soirée Séance de **Qi Gong** d'environ 1h30.

## Vendredi

---

- Matinée Séance de **Qi Gong** d'environ 2h.
- Après-midi Randonnée **Panoramique**.

## Samedi

---

- Matinée **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

*Durée de marche approximative par sortie : 2h30 à 3h  
Dénivelé moyen par sortie : + 200 à 450 / - 200 à 450m*

En fonction du nombre de participant, deux groupes de niveaux seront organisés.

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. 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...).

# Yoga : Au jour le jour...

## Dimanche

---

- Matinée Accueil et déjeuner à l'Auberge.
- Après-midi **Rando ou rallye découverte** de la vallée.
- Soirée Présentation du séjour suivi d'un **apéritif de bienvenue**.

## Lundi

---

- Matinée Séance de **Yoga** d'environ 2h.
- Après-midi Randonnée dans les **Alpages**.
- Soirée Séance de **Relaxation et méditation** d'environ 1h.

## Mardi

---

- Matinée Séance de **Yoga** d'environ 2h.
- Après-midi Randonnée en **Forêt**.

## Mercredi

---

- Matinée **Matinée libre**. Pensez à utiliser les 15 unités de votre « Pass Loisirs Aravis » pour essayer toutes les activités qui vous font envie : piscine, tir à l'arc, télécabines...
- Après-midi Séance de **Yoga** d'environ 2h.
- Soirée **Soleil couchant et grillades** au « Lac de la Cour » - 1781 m
- L'après-midi, vous partirez de l'Auberge pour vous rendre au lac de la Cour. Cette randonnée vous conduira à travers les alpages de la Duche et du Maroly pour finir par une soirée grillade au soleil couchant au bord du lac.
- 4h de marche, dénivelé + 600 / - 200m

## Jeudi

---

- Matinée Séance de **Yoga** d'environ 2h.
- Après-midi **Après-midi libre**. Pensez à utiliser les 15 unités de votre « Pass Loisirs Aravis » pour essayer toutes les activités qui vous font envie : piscine, tir à l'arc, télécabines...

## Vendredi

---

- Matinée Séance de **Yoga** d'environ 2h.
- Après-midi Randonnée **Panoramique**.
- Soirée Séance de **Relaxation et méditation** d'environ 1h.

## Samedi

---

- Matinée **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

*Durée de marche approximative par sortie : 2h30 à 3h*

*Dénivelé moyen par sortie : + 200 à 450 / - 200 à 450m*

En fonction du nombre de participant, deux groupes de niveaux seront organisés.

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. 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...).

# Rando nature forme : **Au jour le jour...**

## Dimanche

---

- Matinée Accueil et déjeuner à l'Auberge.
- Après-midi **Rando ou rallye découverte** de la vallée.
- Soirée Présentation du séjour suivi d'un **apéritif de bienvenue**.

## Lundi

---

- Matinée **Côté vitalité** : « **La vallée de la Duche** » à la rencontre d'une nature préservée.  
*Environ 2h30 de marche, dénivelé + 200 / - 200m*
- Après-midi **Côté vitalité** : Séance d'aquagym

## Mardi

---

- Matinée **Côté vitalité** : « **Le col des Aravis** » pour la beauté du panorama.  
*Environ 2h30 de marche, dénivelé + 250 / - 250m*
- Après-midi **Côté cocooning** : **1 entrée au Chalet à Bulles** espace détente (jacuzzi, hammam, sauna)
- Soirée Séance **d'étirements et de relaxation** d'environ 1h

## Mercredi

---

- Matinée Matinée libre. Possibilité de participer à une séance d'aquagym ou de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.
- Après-midi et soirée **Soleil couchant et grillades** au « Lac de la Cour » - 1781 m  
Vous partirez de l'Auberge en fin d'après-midi pour une randonnée qui vous conduira à travers les alpages du Chinailon, pour finir par une soirée grillade au soleil couchant au bord du lac de La Cour.  
*2h de marche, dénivelé + 300 / -300m*

## Jedi

---

- Journée **Côté vitalité** : « **Immersion nature à Beauregard** »  
*Environ 5h00 de marche, dénivelé + 450 / - 450m*
- Soirée **Côté cocooning** : Séance **d'étirements et de relaxation** d'environ 1h

## Vendredi

---

- Matinée « **Séance d'initiation à la marche nordique** »  
*Environ 3h00 de marche, dénivelé + 250 / - 250m*
- Après-midi **Côté cocooning** : Un **massage** à but non thérapeutique d'environ 1h sera proposé à chaque participant dans l'après-midi

## Samedi

---

- Matinée Matinée libre, fin du séjour après le déjeuner.

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. 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...).



## EQUIPEMENT NECESSAIRE

### Vêtements

Pour les randonnées de la journée

- ✓ Casquette ou 1 chapeau.
- ✓ Paire de gants.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche. Eviter les chaussettes type « tennis » en coton (risque d'ampoule élevé) préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou 1 coupe-vent type Goretex et 1 veste polaire ou 1 gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.

Pour la soirée

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Linge de toilette (non fournis).
- ✓ Maillot et serviette de bain (pour utiliser le sauna ou aller à la piscine du village).

### Equipement

- ✓ Carte d'identité ou 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sursac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ Gourde (1,5L minimum).
- ✓ Couteau de poche 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 lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Appareil photo et 1 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.

Une trousse de premiers secours sera disponible et placée sous la responsabilité de l'accompagnateur.

## RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Hébergement en chambres confortables de 2 à 5 personnes, individuelles ou familiales, dans un style montagnard. L'Auberge Nordique met à votre disposition divers équipements de loisirs : espace bien-être avec sauna et salle de gym, salons lecture et télévision, wifi gratuit accessible au rez-de-chaussée, terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping-pong et annexe-Tipi à proximité.

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée. Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant. Le chef vous propose une cuisine familiale et équilibrée, agrémentée de produits et plats régionaux.

## INFORMATIONS TARIFAIRES

### Le prix comprend :

- ✓ L'hébergement en pension complète du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le déjeuner.
- ✓ L'encadrement des activités choisies par des accompagnateurs en montage diplômés d'Etat, du dimanche 14h30 au vendredi 17h (mercredi matin libre).
- ✓ Les animations en soirée, certains jours de la semaine.
- ✓ Les navettes « Auberge Nordique - Le Grand Bornand ».
- ✓ Le « Pass Loisirs Aravis » : un crédit de 15 unités pour profiter des équipements de loisirs des stations des Aravis (tir à l'arc, luge d'été, télécabines, espace aquatique...).

### Le prix ne comprend pas :

- ✓ La carte d'adhésion de 5€.
- ✓ La taxe de séjour de 0,75€ par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- ✓ Les boissons et extras.
- ✓ Les transports depuis votre lieu de résidence
- ✓ le linge de toilette (possibilité de le louer sur place – 7€/semaine).

## ACCES

### En train :

TGV - gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h30 en TGV), puis trajet en car jusqu'au Grand-Bornand (32km - tarif 16€ aller/retour par personne) - Voyages Crolard (tél. 04 50 45 08 12- [www.voyages-crolard.com](http://www.voyages-crolard.com)).

### En voiture :

Autoroute A41 sortie Annecy Nord, suivre Thônes "Les Aravis" (32 km). Autoroute A40 sortie Bonneville (20 km). Suivre la Clusaz, le Grand-Bornand.

### En avion :

Aéroport Annecy-Meythet à 34 km. Aéroport Genève-Cointrin à 50 km. Aéroport Lyon-St-Exupéry à 150 km.

**Vous voulez connaître toute l'actualité de l'Auberge Nordique ?**

Aimez notre  
page **Facebook**



Inscrivez-vous à  
notre **Newsletter**

