

Séjour
BIEN-ÊTRE

Les Contamines-Montjoie
(Haute-Savoie)

—
du **30 Mai** au **6 Juin 2020**

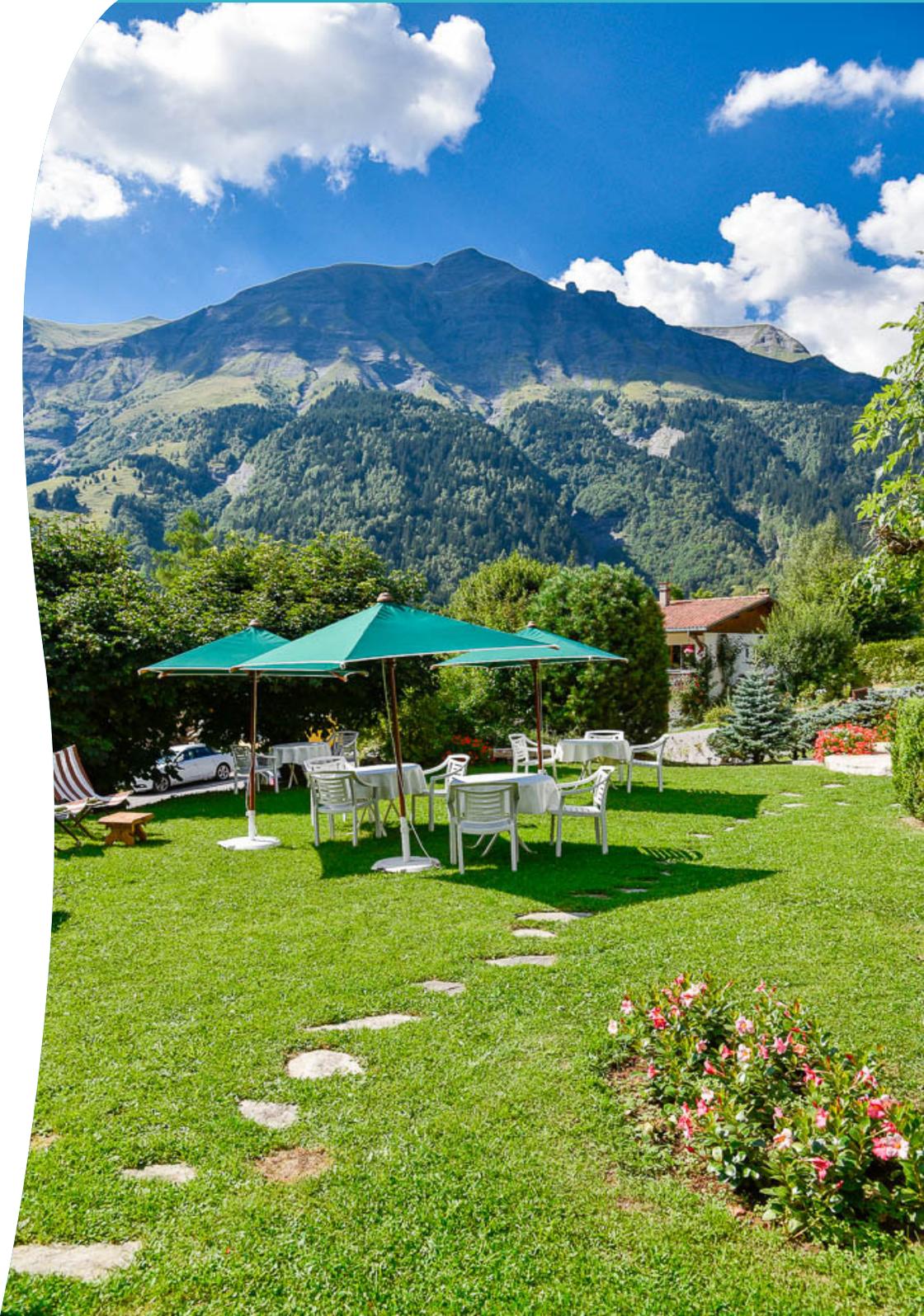

SPORT & SANTÉ



LE CADRE DU SÉJOUR

Ce séjour vous est proposé par *Sport & Santé*, association attachée au bien-être et à la remise en forme. Pour vous accompagner, nous avons constitué une équipe de professionnels de la santé et du sport, expérimentés, dynamiques et passionnés. Une équipe qui sera aux petits soins et au plus près de vous tout au long de la semaine.

Afin de vous offrir un cadre chaleureux et reposant, nous avons passé un partenariat avec le charmant hôtel Gai Soleil.



L'HÔTEL

L'hôtel Gai Soleil se situe, en Haute-Savoie, sur la commune des Contamines-Montjoie.

Autrefois à l'état de ferme, l'hôtel a accueilli ses premiers clients en 1947. Il s'est depuis modernisé et propose aujourd'hui 18 chambres individuelles avec salles de bain privatives. Situé à 5 minutes du centre ville, l'hôtel Gai Soleil offre une vue magnifique sur le village, et les montagnes environnantes.

Vous trouverez tranquillité dans les espaces de vie intérieurs ainsi que dans les différents espaces extérieurs (terrasses, jardin).



LA RÉGION D'ACCUEIL

Située en Haute Savoie, à 1200m d'altitude, Les Contamines-Montjoie est une authentique station des Alpes. Sa Réserve Naturelle offre une multitude de randonnées au coeur d'une nature préservée.

La Haute Savoie, c'est le cœur des Alpes, un département où le soleil illumine à la fois l'hiver et l'été. Toutes les merveilles de la montagne se découvrent en ce département où la nature offre une grande diversité de paysages (lacs, alpages, glaciers).



UNE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE

Une équipe attachée depuis des années au bien-être corporel et alimentaire. Le parcours de chacun permet aujourd'hui de mutualiser nos idées et de vous proposer un séjour adapté précisément à vos besoins.



MIKIE OSUGA
Masseuse



JÉROME VESSAZ
Ostéopathe



SANDRINE DENIS
Professeure de Yoga
Masseuse



LAURY DEGREMONT
Diététicienne



MARIE PAREDES
Masseuse



JONATHAN JULES
Coach sportif
Guide de randonnée

LE PROGRAMME SPORTIF



RANDONNÉE

Durée: de 3 à 5 h



COACHING SPORTIF

Durée : 30 min.



YOGA

Durée : 1 h

Si les randonnées et les séances de Yoga se font avec l'ensemble du groupe, les séances de coaching sportif se font en petits groupes. Les activités sportives ne sont pas obligatoires au quotidien, l'essentiel est l'état de forme de chacun, au jour le jour.

LES SOINS

Les thermes de St Gervais Les Bains

En milieu de séjour, vous passerez une après-midi aux Thermes de Saint Gervais les Bains.

Vous profiterez d'une demi-journée de détente entre ateliers de relaxation, saunas à différentes températures, bains de vapeur, tisanderie et bassins intérieurs à ciel ouvert. C'est un parcours bien-être où chaque atelier retranscrit des expériences inédites (visuelles, auditives et sensibles).

Modelage / Massage

Prévu dans les moments de temps libre, votre massage sera adapté à vos besoins du moment. Il sera avant tout relaxant pour récupérer des randonnées et vous permettra aussi de dénouer des zones de tensions.

Ostéopathie

Au début de votre séjour, un bilan ostéopathique sera fait afin de déterminer déséquilibres et carences et ainsi vos besoins. Vous serez examinés d'un point de vue cranial, squelettique et viscéral. Une seconde consultation pourra être effectuée en fin de séjour en cas de nécessité.



LE PROGRAMME ALIMENTAIRE

Chaque menu sera constitué de repas équilibrés et élaborés par notre cuisinier en collaboration avec notre diététicienne.

Nous sollicitons les producteurs locaux et les produits frais du moment pour une alimentation saine et riche en nutriments de qualité. C'est pourquoi nous favorisons des ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Lors de l'entretien préalable à votre arrivée, nous vous guiderons vers le choix de menu le plus adapté et qui vous accompagnera tout au long de votre semaine. Il vous sera communiqué de façon définitive à votre arrivée sur le lieu du séjour. Nous veillerons à ce que les plats vous apportent énergie et vitalité.

Les repas seront servis à l'assiette, les quantités étant adaptées au profil de chacun.

Le prix du séjour varie selon le type de menu choisi.



MENU VÉGÉTAL

Repas végétariens composés de légumes, féculents et protéines végétales.

MENU OMNIVORE

Variante du menu végétal avec ajout de protéines animales.

MENU INDIVIDUALISÉ

Cuisine adaptée aux personnes sujettes à des régimes spécifiques.

UNE JOURNÉE TYPE

7 h 30

Petit-déjeuner

8 h 30

Randonnée

13 h

Déjeuner

14 h 30 / 17h45

Activités sportives,
Soins ou Temps libre

18 h

Yoga

19 h 30

Dîner

20 h 30

Soirée thématique,
Libre ou
Sortie en extérieur



CONSEILS PRATIQUES

À NE PAS OUBLIER

- Passeport ou carte d'identité
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Pharmacie personnelle

POUR LES RANDONNÉES

Une gourde, un chapeau ou une casquette, un k-way, des chaussures de randonnée ou une paire de running adaptée, des batons de randonnée.

ARRIVÉE SUR LES LIEUX

(rejoindre Les Contamines-Montjoie)

- *En train* : Gare la plus proche :
Saint Gervais le Fayet.
- *Adresse* : Hôtel Gai Soleil, 288 chemin des Loyers, 74170 Les Contamines-Montjoie

NAVETTES

Nous organisons votre trajet:

Gare <---> Les Contamines – Montjoie



TARIFS

Séjour BIEN ÊTRE «Menu Végétal»

Chambre 1 pers. : **1 369 €** Chambre 2 pers. : **1 249 €**

Séjour BIEN ÊTRE «Menu Omnivore» et «Menu Individualisé»

Chambre 1 pers. : **1 489 €** Chambre 2 pers. : **1 369 €**

INCLUS

- Vos 3 repas / jour (+ en-cas de l'après-midi)
- Assurance rapatriement
- L'hébergement
- L'entretien téléphonique à J-15
- Ensemble des soins et activités sur le lieu du séjour (Les Thermes compris)
- Déplacements durant le séjour (randonnées, Les Thermes)
- Navette gare <---> Lieu du séjour

NON INCLUS

- Transport de votre domicile à une gare / aéroport proche du lieu de séjour
- Dépenses personnelles



NOUS CONTACTER

sejour.sportsante@gmail.com

+33 (0)6 76 40 58 58