

Vivre et Courir



Descriptif

Ce séjour est une ode au plaisir de découvrir ou de redécouvrir la course à pied de pleine nature... C'est dans un cadre idyllique de piémont où, nous nous attacherons à prendre soin de vous, une parenthèse bien être où l'alimentation locale et de saison, l'activité physique en montagne et la respiration ne font qu'un. Conseils et élaboration d'un plan d'entraînement personnalisé vous permettront de vous fixer des objectifs et de les atteindre dans l'avenir.

Les points forts

- Accompagnement personnalisé pour définir et atteindre ses objectifs
- Atelier quotidien de Yoga Dynamique et renforcement musculaire de J2 à J5
- Transport sur place en minibus, pas de problème de route enneigé



Trail et Yoga



Stage vers l'autonomie (+ de 15ans)



5 jours / 4 nuits



Confort Haut de Gamme



Fixe à Lortet



Intensité active



2 à 5 personnes



Impact faible



Immersion
1ère approche



Nous consulter



contact@agence-outdoor.fr



05 62 98 07 64



<https://www.agence-outdoor.fr/>