

# SEJOUR !

A PARTIR DE

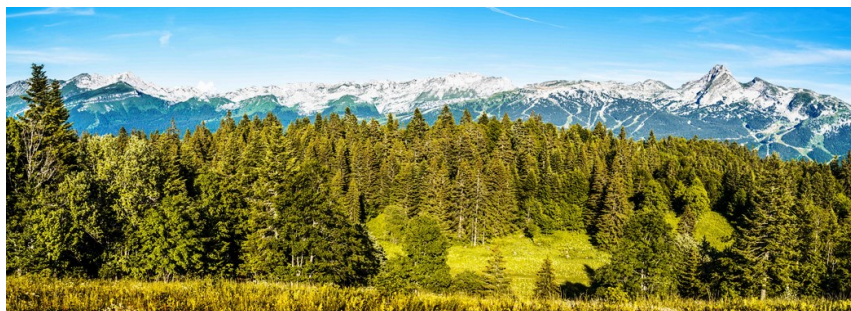
**432€** /pers

4 JOURS / 3 NUITS  
DU 17 AU 20 AOUT

**AUTRANS-MEAUDRES EN VERCORS (38)**

## MARCHE NORDIQUE & BIEN-ETRE

Tout est réuni pour vous offrir un séjour à quelques jours de la rentrée et ainsi repartir du bon pied. De grands espaces, des activités à la fois sportives, de forme et de bien-être. On vous attend !



### Vous allez aimer

Les paysages du Vercors  
Les séances de sophrologie et de Qi Gong  
L'encadrement par l'une des plus grandes athlètes françaises

### Environnement & Activités

Le massif du Vercors vous accueille pour ce séjour Marche Nordique et bien-être.

Des sorties programmées entre 10 et 24km, groupes de niveau, mais surtout des activités annexes qui vous permettront de reconnecter votre corps à votre esprit. Vous bénéficierez ainsi de séances quotidiennes de sophrologie/Qi Gong.

Le séjour est encadré par l'ancienne athlète, Annette Sergent accompagnée de Philippe Petit pour la partie médecine chinoise. Un séjour ouvert à tous.

C'est le moment de préparer votre rentrée et d'accumuler les bonnes énergies.

Séjour en pension complète.

Vous pourrez choisir librement vos activités.

### Tarifs\*

**MARCHE NORDIQUE ET BIEN-ETRE**

Du 17 au 20 août 2023 – Pension complète

**Licencié FFA\* : 432,00€**

**Non licencié : 480,00€**

\*Sur présentation d'une licence FFA en cours de validité le jour du départ.

### Hébergement



**LE MANOIR AUX LAUZES**

AFRAT  
38880 AUTRANS

4500m<sup>2</sup> de verdure encadrent ce manoir qui vous accueillera durant votre séjour. Des chambres simples mais confortables, un parc pour vous ressourcer et un espace restauration basé sur une cuisine généreuse et variée mettant en avant les produits du terroir et la gastronomie locale.

### Encadrement

**COACH  
ATHLÉ  
SANTÉ**

Spécialement élaboré pour votre bien-être et votre équilibre, le programme vitalité vous permet de vous régénérer, vous tonifier, et vous relaxer grâce à l'accompagnement et aux conseils, tout au long de votre séjour, des Coachs Athlé Santé.

**Contact**

**évasion  
athlé**  
running - form' - event

**SPORT ET VITALITÉ**

Une marque de la Ligue  
Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme  
ANNETTE SERGENT  
06 78 78 08 43



**INFOS ET RESERVATIONS :**

[www.evasion-athle.fr](http://www.evasion-athle.fr)