

FJELLSTIEN

GUIDED MOUNTAIN
ADVENTURES

RANDO ET YOGA

MARCHER, RESPIRER, PRATIQUER

VALAIS — HAUTEURS DE MOIRY — SUISSE — JOURNÉE

Il y a des endroits qui font du bien rien qu'à les regarder. Les hauteurs de Moiry en font partie. On y retourne — pour marcher, respirer, pratiquer le yoga et laisser la montagne faire le reste.

Avec une professeure de yoga, on part à l'aventure pour pratiquer en pleine montagne. Une journée pour prendre plein les yeux, partager un repas sain et rire.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

08h30 — Rdv au barrage de Moiry

Rando guidée, marche douce, pause méditation en pleine nature

11h30 — Yoga au bord d'un lac d'altitude

12h30 — Pique-nique sain & fait maison

14h30 — Retour à pied

16h00 — Arrivée au barrage de Moiry

PROCHAINES DATES

6 juillet et 17 août

440D+ / 440D-

7km

Temps de marche estimé 3h

INFORMATIONS PRATIQUES

- Encadrement par une accompagnatrice en formation & une professeure de yoga
- Groupes de 3 à 10 personnes
- Pique-nique sain et fait maison inclus dans le prix
- Accès : bus/train ou covoiturage jusqu'au barrage de Moiry
- Niveau technique 1/4, niveau physique 1/4 — accessible à tous
- Tapis de yoga fournis sur demande

PRIX : 50 CHF PAR PERSONNE — PIQUE-NIQUE INCLUS

