swiss alpine emotion

Apprivoiser le vide 2027 - Val d'Anniviers

9 – 11 juillet, 17 – 19 septembre



PLAISIR – CONFIANCE EN SOI - EQUILIBRE

« Ce n'est pas la montagne qui vacille, mais le regard que notre cerveau pose sur elle ».

Vous aimez la randonnée en montagne, mais la verticalité vous retient ?
À l'aide de techniques simples, progressives et rassurantes, nous vous apprendrons à apprivoiser cette tension, à dissiper l'illusion, et à retrouver le plaisir d'avancer librement, quel que soit le chemin emprunté.

Coups de cœur

- Cultiver le plaisir de randonner en maîtrisant son « vertige »
- Acquérir les techniques pour se sentir en confiance
- Les salades maison
- L'apéro historique

Pascale Haegler | Accompagnatrice en montagne
CH-3961 St.-Jean (VS) | +41 79 340 11 45 | info@swissalpineemotion.com | **swiss-alpine-emotion.com**

swiss alpine emotion

Programme

Jour 1 **: Vercorin – tour du Mont**

09h00 : rendez-vous au Swiss Peak à Vercorin - café-croissant
Temps de présentation et d'échanges
Mise en situation
Pique-nique canadien sur le terrain (chacun amène une spécialité de chez lui)
Exercices pratiques
Théorie en salle
Repas

Jour 2 **: Bisse de Lens – pont de l'Araignée**

07h30 : petit déjeuner
Départ pour Icogne
Randonnée et mise en pratique
Pique-nique dans la forêt
Sur la passerelle on s'aventure
Apéro historique
Repas

Jour 3 : **Baltschiedertal**

07h30 : petit déjeuner
Départ pour Ausserberg
Randonnée le long des bisses dans une vallée sauvage
Pique-nique au bord de l'eau
L'autre bisse nous accueille
17h00 : fin du programme

Programme soumis à modification en fonction des conditions météo

La méthode pédagogique est fondée sur le partage d'expérience, l'apport de techniques et des mises en situation en toute sécurité (physique et psychologique).

Public : Toute personne souhaitant développer son aisance face au vide.

Pascale Haegler | Accompagnatrice en montagne
CH-3961 St.-Jean (VS) | +41 79 340 11 45 | info@swissalpineemotion.com | **swiss-alpine-emotion.com**

swiss alpine emotion

Intervenants





François Castell

Formateur et accompagnateur en montagne depuis plus de 28 ans. Maître praticien certifié en PNL, sophrologue, il est également titulaire d'un diplôme Universitaire de préparateur mental appliqué à la performance. Mais au-delà des compétences, c'est d'abord la dimension humaine qui le passionne. Intervenant auprès de publics variés, il a construit un goût pour l'élaboration de cheminements pédagogiques fondés sur des pratiques dynamiques, participatives et innovantes.

Pascale Haegler

Accompagnatrice en montagne, secouriste, journaliste. Depuis 28 ans la montagne est devenue à 100% son bureau. Sa passion transmettre les petits et grands secrets de la nature mais, et aussi permettre à chacun de trouver son équilibre dans un milieu qui peut paraître hostile mais qui est pourtant très générateur d'énergies individuelles insoupçonnées. Ici les masques tombent, et c'est tant mieux. Elle travaille en tandem depuis 12 ans avec François pour assurer un encadrement de qualité lors des stages.

Prix : 690.- p.p – 1200.- en privé

swiss alpine emotion

Le prix comprend :
- Organisation de votre séjour
- Encadrement par des professionnels
- Pension complète (sauf pique-nique canadien du premier jour qui doit être transportable dans un sac à dos)
- Deux nuits dans des petits dortoirs
- Apéro historique

Ce prix ne comprend pas :
- transports
- Le pique-nique canadien du premier jour
- Les boissons
- Les assurances personnelles. Vous devez être en possession d'une assurance de rapatriement en cas d'accident

Dates : 9 – 11 juillet, 17 – 19 septembre en privé sur demande (2 jours)

Réservation et paiement

Sur facture et bulletin de versement, sur demande, ou par internet

Banque: Banque Raiffeisen Schweiz Genossenschaft
CCP : 19-5683-3
IBAN: CH66 8080 8003 4093 8324 0
Code : 80808
Numéro de compte : 82142267
Nom: Swiss Alpine Emotion
Swift: RAIFCH22XXX
Votre inscription est prise en compte dès réception de votre paiement. Pour toutes autres informations, veuillez-vous référer à nos conditions générales.

http://swissalpineemotion.com/infos/tarifs-et-conditions

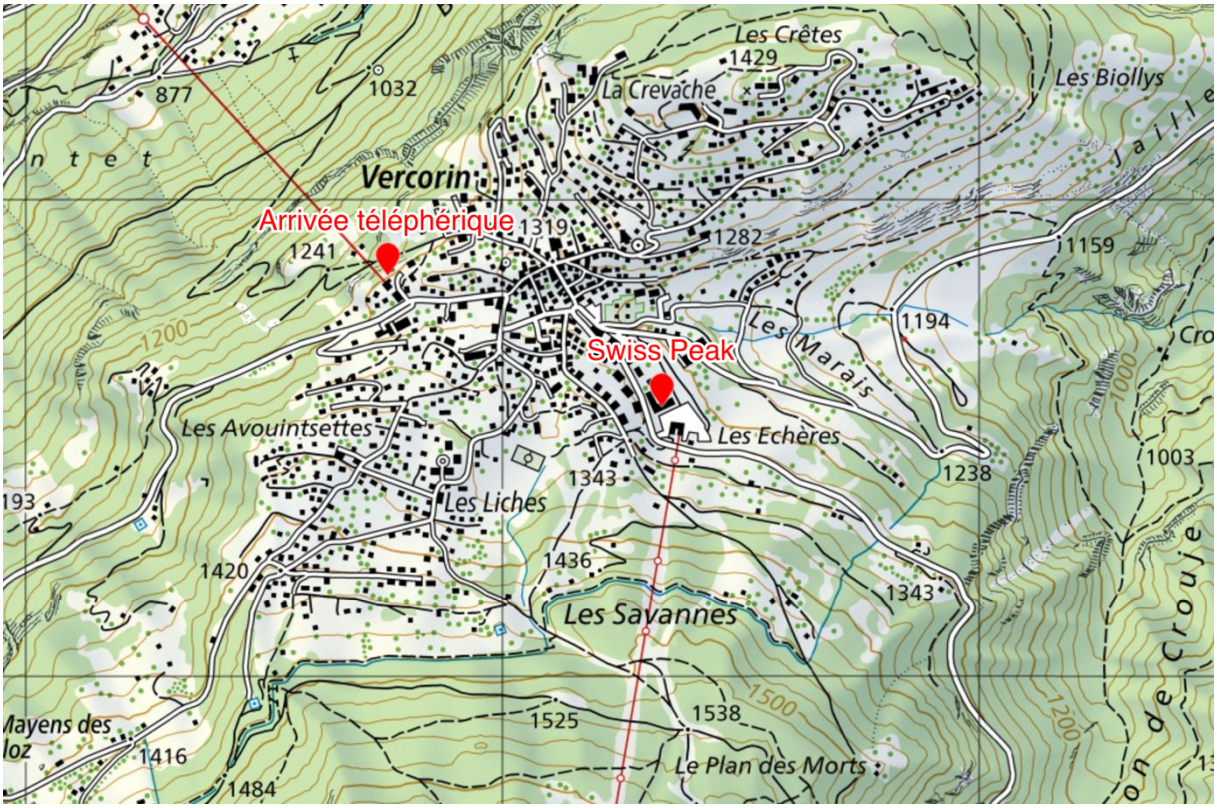
Matériel :

- bonnes chaussures de marche avec profil
- sac de couchage ou sac à viande - taie d'oreiller – linge de bain
- habits adaptés à la marche en montagne
- habits pour le soir
- boîte hermétique pour les salades du midi + fourchette
- gourde
- pharmacie personnelle + produit anti-tiques

Pascale Haegler | Accompagnatrice en montagne
CH-3961 St.-Jean (VS) | +41 79 340 11 45 | info@swissalpineemotion.com | **swiss-alpine-emotion.com**

swiss alpine emotion

Rendez-vous



Parking de la télécabine (Vercorin – Crêt du Midi), pour ceux qui viennent en TP, nous viendrons vous chercher à l'arrivée du téléphérique Chalais – Vercorin



Pascale Haegler | Accompagnatrice en montagne
CH-3961 St.-Jean (VS) | +41 79 340 11 45 | info@swissalpineemotion.com | **swiss-alpine-emotion.com**