

## Fiche Technique séjour Rando Bien-être dans les Vosges

### ACCUEIL

Nous vous accueillons le samedi soir modulable selon les besoins des personnes avec un pot de bienvenue et les explications du séjour à 19h.

### DISPERSION

Dispersion le dernier jour après le petit déjeuner.

### NIVEAU

Nos randonnées sont de niveau facile avec un dénivelé de 300 à 500m d'environ 5 à 6h de marche.

### HEBERGEMENT

Vous avez la possibilité d'être logé en chambre tout confort 2 étoiles, en chambre gîte ou en dortoir avec un supplément single de 64 euros pour les chambres. Dans l'établissement, vous pourrez profiter du sauna, de la salle de jeu et de télévision, du wifi.

### TRANSFERTS INTERNES

Nous assurons les transferts de la semaine sur les lieux de départs des randonnées.

### PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que le pique nique du midi ainsi que vos affaires personnelles de la journée.

### GROUPE

Groupe de 4 à 15 personnes avec un ou deux accompagnateurs.

### ENCADREMENT

L'encadrement est fait par des animateurs et accompagnateurs de randonnées de la maison.

### EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

#### Vêtements :

- Chaussures de marche montantes ou semi montantes,
- pantalon de marche,
- short ou bermuda,
- T-shirts,
- polaire ou pull chaud,
- veste de montagne (imperméable et coupe-vent),
- chapeau contre l'insolation,
- chaussettes de randonnée,
- gants et bonnet (on ne sait jamais),
- tenue confortable pour le soir,
- maillot de bain pour le sauna,
- chaussures pour le soir,
- baskets + pantalon de sport genre jogging pour l'activité marche nordique, pas d'affaires spéciales pour le Qi Gong et le tir à l'arc.

**Divers :**

Sac à dos pouvant contenir le pique nique ainsi que vos affaires personnelles, gourde, couverts, 1 gobelet, lunettes de soleil, crème solaire, pharmacie personnelle, appareil photo, jumelles....

**DATES ET PRIX**

Semaine 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35 et sur demande. **Tarif de :**

- 648 € en chambre avec salle de bain base chambre double,

- 545 € en chambre gîte base chambre double,

- 520 € en dortoir, Supplément de 64 € en chambre single.

Tarif groupe nous contacter.

**LE PRIX COMPREND**

- la pension complète du samedi soir au samedi matin suivant après le petit déjeuner
- l'accompagnement en randonnée
- les transports pour les activités
- la taxe de séjour
- . le massage bien être facial et crânien et la consultation des fleurs de Bach.

**LE PRIX NE COMPREND PAS**

- les boissons prises lors du séjour