

FORMULE ACTIVITÉS SUR 2 JOURS

Réservation et règlement en ligne sur : www.gapbayardaufeminin.fr

49€
/Personne

- 2 activités nordiques minimum,
- 3 ateliers bien-être/Pleine nature
- La chasse au trésor
- Les pauses gourmandes
- Le cadeau d'accueil
- Les récompenses
- L'apéritif du dimanche

Le prix ne comprend pas :

Le repas du samedi midi, l'apéritif dinatoire et la soirée DJ du samedi soir, (10 €) le repas du dimanche midi, la location de matériel, les massages bien-être (10 €).

VOUS SOUHAITEZ RÉSERVER UN HÉBERGEMENT ? Code promo : GBF25

Centre d'Oxygénation de Gap Bayard
(sur place)

Hôtel Logis Havaah
(8 av. de provence à Gap à 7 km de Bayard)

2 NUITS EN PENSION COMPLÈTE

Nuit, petit-déjeuner, déjeuner et dîner (du vendredi soir au dimanche midi) - Hors soirée du samedi soir à régler à l'inscription auprès de l'OT. Mais comprenant la location du matériel durant le WE

- en chambre collective **130€/pers.**
(à partir de 5/6 pers. max)
- en chambre double **170€/pers.**
- en chambre single **210€/pers.**

Hors taxes de séjour, le prix ne comprends pas l'inscription aux activités.

- nuit + petit déjeuner **79€/1 pers.**
en Chambre Single
- nuit + petit déjeuner **92€/2 pers.**
en Chambre Double.

Hors taxes de séjour, le prix ne comprends pas l'inscription aux activités.

🍷 Pensez à louer votre matériel, tarifs préférentiels 15€/j et 20€/2j valable pour tout le matériel : skis, raquettes et Fatbike...

Aucun remboursement ne sera possible sauf sur présentation d'un certificat médical.



Infos et inscriptions :

www.gapbayardaufeminin.fr • tél. : 04 92 52 56 56



GAP BAYARD

Fau Féminin

1er / 2 FEVRIER 2025

ACTIVITÉS NORDIQUES

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Soirée Dj

Avec apéritif dinatoire

MASSAGES

GAP TALLARD Vallées
Office de Tourisme

PROGRAMME

Gap
BAYARD
DOMAINE NORDIQUE



9H30 ÉCHAUFFEMENT

10H00 (1 activité au choix parmi celles proposées)

ATELIER GLISSE NORDIQUE avec un moniteur (ski de fond classique pour celles qui n'ont jamais fait de ski de fond, initiation ou perfectionnement skating pour les autres)

ATELIER DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE

NORDIQUE avec un moniteur (il faut être à l'aise sur les skis).

RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE

avec un accompagnateur.

INITIATION AU BIATHLON (NIVEAU SKATING)

avec un moniteur

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

avec Emilie Thierry Fitwizmi.

ATELIER DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CHIENS DE TRAÎNEAU OU CANI-RANDO

12H00 REPAS tiré du sac ou au restaurant du Centre d'Oxygénation sur réservation.

12H00/13H30
MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION avec Muriel Didier, praticienne en massage bien-être, Muriel Ros ostéopathe, Sylvie Fromain et Julie Cartier kinésithérapeutes. Inscriptions sur place (supplément 10€).

14H-15H 15H30-16H30 17H-18H

(1 atelier au choix par créneau horaire, nombre de places limité)

ATELIERS BIEN-ÊTRE

1 ATELIER D'AUTO-HYPNOSE "VOYAGE À LA DÉCOUVERTE DE VOS ÉMOTIONS"

avec Marine Marcotti praticienne en hypnose ericksonienne. Découverte de l'auto-hypnose comme outil de choix dans la compréhension de nos fonctionnements émotionnels. Nous échangerons sur l'hypnose et sur les émotions puis nous partirons pour un voyage intérieur à la découverte de l'hypnose et des émotions.

2 ATELIER D'AUTO-PHYSIOTHERAPIE EN RÉFLEXOLOGIE

avec Audrey Barban, réflexologue. Se faire du bien au quotidien, c'est facile avec son corps ! Nous verrons ensemble comment utiliser son visage, ses mains ou ses pieds pour entretenir sa santé.

 Activités de neige, sous réserve des conditions d'enneigement.

Certains ateliers figurant dans ce programme sont soumis aux conditions météo et susceptibles d'être modifiés.

9H00 ÉCHAUFFEMENT

9H-11H

MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION Inscriptions sur place (supplément 10€).

9H30-11H30 (1 activité au choix)

ATELIER DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE au choix en Skating ou Classique...

ou **ATELIER RANDO RAQUETTES** avec un accompagnateur moyenne montagne.

ou **ATELIER RANDO EN SKIS DE RANDONNÉE NORDIQUE** avec un moniteur.

ou **ATELIER DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CHIENS DE TRAÎNEAU OU CANI-RANDO** avec Travel Dog

12H REPAS tiré du sac ou au restaurant du Centre d'Oxygénation, APÉRITIF offert par l'organisation.

13H-16H
MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION Inscriptions sur place (supplément 10€).

À PARTIR DE 14H
CHASSE AU TRÉSOR PAR ÉQUIPE ouvert à tous

ATELIERS BIEN-ÊTRE

14H-15H 15H30-16H30
(1 atelier au choix par créneau horaire, nombre de places limité)

1 ATELIER RELAXATION "BAIN DE FORÊT"

avec Maryline Audou Expérimentez les bienfaits du Bain de forêt, Shinrin-yoku en japonais ou encore Sylvothérapie, qui est une marche lente, une immersion en milieu naturel, une véritable (re)-connexion à soi et à l'environnement, une exploration multisensorielle permettant de bénéficier des bienfaits de la forêt et des arbres dans la douceur et la joie.

14H-16H

2 ATELIER SOPHROLOGIE ET DÉTOX ÉMOTIONNELLE

avec Elodie Barçon, sophrologue. Un atelier de connexion profonde au corps et à ses sensations, sentir son souffle de vie, respirer en conscience. Explorer ses émotions, les accueillir, les libérer, et ressentir des vibrations positives.

ATELIERS DE PLEINE NATURE

14H-15H 15H30-16H30

3 RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE avec un accompagnateur.

4 DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CHIENS DE TRAÎNEAU OU CANI-RANDO avec Travel Dog

TOUT AU LONG DU WEEK-END EN ACCÈS LIBRE

ATELIERS PERMANENTS AVEC FIL ROUGE

tout au long du week-end en accès libre : luge, tir laser, fartage, slackline, badminton, corde à sauter...

CHALET GOURMAND

avec Biocoop

3 ATELIER "LA NATUROPATHIE AU SERVICE DES SPORTIVES : COMMENT ACCOMPAGNER SA PRATIQUE SPORTIVE NATURELLEMENT"

avec Anaïs Signoret, naturopathe.

4 ATELIER CONFÉRENCE "LES ASTUCES NATURO AU FÉMININ"

avec Manon Honegger, naturopathe spécialisée dans l'accompagnement du féminin. Un atelier d'échange autour des outils que l'on peut mettre en place pour accompagner les cycles, les troubles hormonaux, la ménopause... en naturopathie : phyto, alimentation, micronutrition...

ATELIERS DE PLEINE NATURE

5 RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE avec un accompagnateur.

6 DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

avec un moniteur (il faut être à l'aise sur les skis).

DE 14H À 16H

7 INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE avec Emilie Thierry Fitwizmi.

8 DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CHIENS DE TRAÎNEAU OU CANI-RANDO

avec Travel Dog (nombre de places limité)

17H-18H45

MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION avec Muriel Didier, praticienne en massage bien-être, Muriel Ros ostéopathe, Sylvie Fromain et Julie Cartier kinésithérapeutes. Inscriptions sur place (supplément 10€).

À PARTIR DE 19H30
APÉRITIF DINATOIRE CONVIVAL ET ANIMATION DJ/KARAOKÉ AVEC DOMICILADORÉ

Sur inscription (en option 10€).

23H SURPRISE À LA BELLE ÉTOILE

