



SPORT SANTE NATURE BESANCON

Nos prestations sont complètes, transports, nuitées, repas, randonnées, guides, accompagnement sur le choix de votre matériel et préparation antérieure. Partage de compétences en soirée, cours de yoga...., nous aimons travailler en petit groupe pour être proche de vous.

Fabrice et Géraldine





ARDECHE

Le circuit ?

Notre camp de base se situe à Laurac en Vivarais, dans le département de l'Ardèche en région Auvergne-Rhône-Alpes.

Une semaine de randonnée en étoile nous attend.

Chaque jour, un nouvel itinéraire vous sera proposé afin de vous évader dans un paysage plein d'histoire.

Les circuits seront d'environ 10 à 15 kms, il est possible qu'une marche de nuit soit au programme.

Visite d'une nougaterie, descente des gorges,..., à voir sur place.

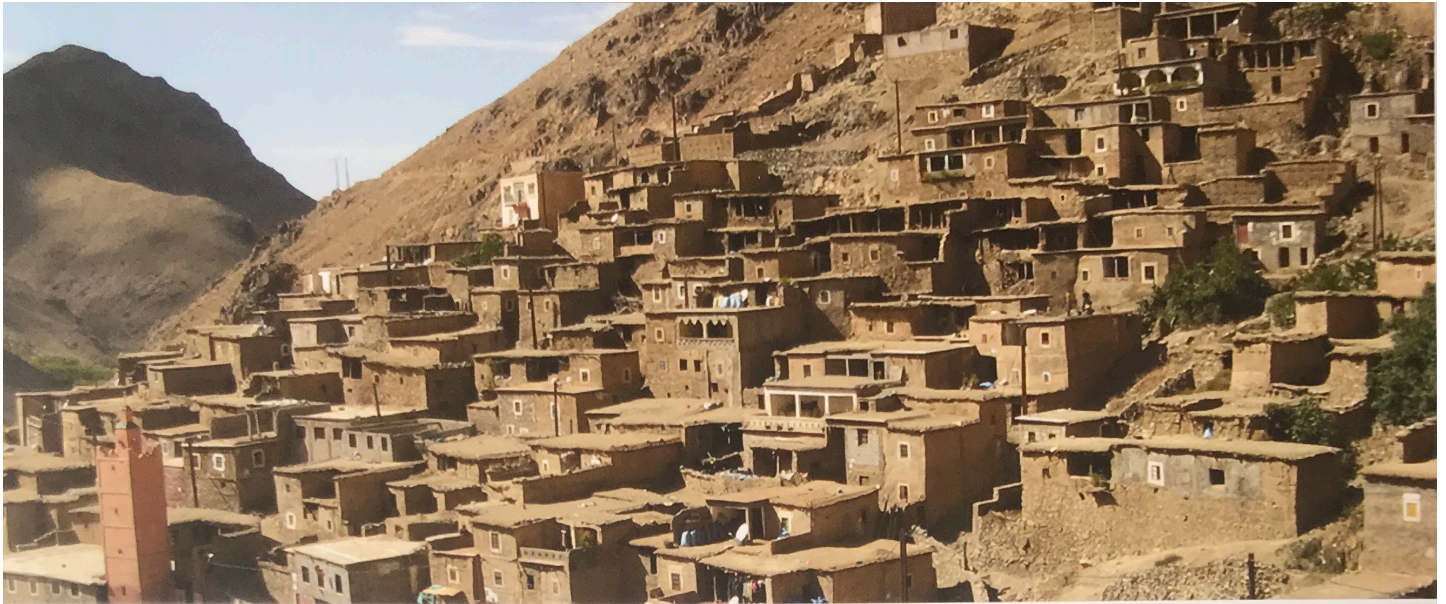
Cours d'orientation, séances de yoga tous les jours, soirée de partage, nous serons avec vous afin de vous faire passer une semaine très agréable.

Randonnée simple, cependant un équipement de qualité et adapté est indispensable.

Le prix : à partir de 1280 € par personne, transport de Besançon, pension complète, randonnées, guide.

Séjour d'une semaine en Avril
Groupe de 12 personnes maxi.





LE HAUT ATLAS : Djebel Toubkal 4167 m

Le circuit ?

Au départ de Dole le dimanche, nous prenons l'avion pour Marrakech afin de rejoindre le village d'Imlil en voiture. De celui-ci, une belle ballade d'environ 5 heures nous attend pour rejoindre le camp de base, le refuge du Toubkal. Dans le noir, dès 5h00, et équipés d'une lampe frontale, nous démarrons l'ascension pour 5h00 de marche environ pour atteindre le sommet.

L'euphorie de l'exploit ne doit pas nous faire oublier le retour, il faut déjà redescendre pour rejoindre Imlil. Une deuxième randonnée le lendemain nous comblera encore plus des magnifiques paysages environnants.

Retour à Marrakech, pour 3 jours de repos et de découverte libre.

Réveil tôt le dimanche en direction de Dole par avion.

Nuitées en hôtels et refuge.

Ascension d'un 4000 m accessible, cependant un équipement de qualité et adapté est indispensable.

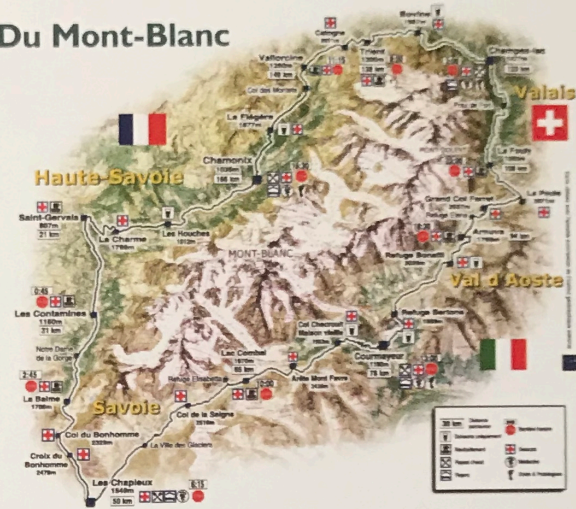
Le prix : à partir de 1380 € par personne, RDV à Dole, avion, pension complète, randonnées, guides.

Séjour d'une semaine en Mai

Groupe de 8 personnes maxi



Tour Du Mont-Blanc



La préparation ?

Vous possédez une bonne condition physique et les challenges ne vous font pas peur.
Des journées de 10 kms ou de 25 kms sont au programme avec le portage de votre équipement.
Nous serons à vos cotés aussi bien pour la préparation physique que pour le choix technique de votre matériel.
7 jours de randonnées inoubliables entourées de magnifiques paysages.

Le circuit ?

Au départ de Chamonix, nous nous rendons aux Houches.
Après une nuit à l'auberge de Bionnassay, début de la randonnée le lendemain matin, en direction du refuge du col de la croix du Bonhomme, pour rejoindre Chamonix 7 jours plus tard.
La randonnée se fera par étapes et les nuits se feront en refuges et hôtels, traversant la France, l'Italie et la Suisse.

Randonnée technique où un équipement de qualité et adapté est indispensable.

Le prix : à partir de 2200 € par personne, bus, téléphérique, nuitées refuges et hôtels, pension complète, guide.

Séjour de 9 jours au total, 7 jours de randonnée en juin
Groupe de 8 personnes maxi.





VOSGES

Le Circuit ?

Installés vers Orbey dans le massif des Vosges, nous ferons de la randonnée durant 6 jours. Les circuits vers le lac blanc, le lac noir, le lac des truites seront au programme.

Je vous ferai découvrir la région au travers de différents circuits, adaptés à chacun.

La faune et la flore abondantes seront présentes tout au long de la journée et nous partagerons nos connaissances.

Cours d'orientation, cours de yoga, initiation aux huiles essentielles et/ou fleurs de Bach, vous seront proposés gratuitement.

Nous partagerons ces moments avec vous, afin de vous faire passer une excellente semaine.

- **Randonnée simple, cependant un équipement de qualité et adapté est indispensable.**

Le prix : à partir de 1180 € par personne, transport de Besançon, pension complète, randonnées.

Séjour d'une semaine en Juillet / septembre
Groupe de 12 personnes maxi.

YOGA
esprit
ÉNERGIE | ÉQUILIBRE | BIEN-ÊTRE



WE RANDO / YOGA

Sorties Bisontines

Projet : L'ISLANDE

Cours de Yoga :
Géraldine 0640153960

**Organisation complète
d'événements et de
randonnées à la
demande :**

**Entreprises, CE, Familles,
Particuliers**

Le Buet
L'Islande
La Franche-Comté
Le Grand paradis
Les aiguilles de la Grandes Sassières

Et toutes autres demandes étudiées

Nous contacter :

www.sportsantenaturebesancon.com

Fabrice Migard 0637967908

fmigard@wanadoo.fr

