



swiss
alpine
emotion
émotion
émuon

Apprivoiser le vide

12-13-14 juin 2015



PLAISIR – CONFIANCE EN SOI - EQUILIBRE

« L'acrophobie (ou appréhension du vide) est, la plupart du temps, une simple illusion. Notre cerveau nous joue un sale tour. Nous allons alors focaliser sur ce « vertige » et plus moyen d'avancer ! »

Au travers de techniques simples et d'expériences en toute sécurité nous vous apprendrons à maîtriser cette tension pour retrouver le plaisir de randonner en toute liberté, quel que soit le chemin...

Coups de cœur

- ♥ Cultiver le plaisir de randonner en maîtrisant son « vertige »
- ♥ Acquérir les techniques pour se sentir en confiance
- ♥ Développer son équilibre physique et mental
- ♥ Chambres d'hôtes de charme



Programme

Jour 1 : Pinsec

09h00 : rendez-vous sur le parking à l'entrée du village
09h30 : Temps de présentation et d'échanges - Pratique : Comprendre comment fonctionne notre équilibre
12h00 : pique nique canadien
13h30 : mise en situation sur le terrain
17h30 : Echanges sur la journée
19h00 : repas
Nuit en chambres d'hôtes

Jour 2 : Pinsec – Moiry

08h00 : petit déjeuner
09h00 : départ pour Moiry
09h30 : randonnée et mise en pratique
12h00 : pique nique face au glacier
13h00 : suite de l'aventure
17h30 : Echanges sur la journée
19h00 : repas
Nuit en chambres d'hôtes

Jour 3 : Pinsec – Baltschiedertal

08h00 : petit déjeuner
09h00 : départ pour Eggen
10h00 : randonnée le long des bisses dans une vallée sauvage
12h00 : pique nique au bord de l'eau
13h00 : l'autre bisse nous accueille
16h00 : fin du programme

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.

Intervenants



François Castell

Formateur et accompagnateur en montagne depuis plus de 20 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 cheminement pédagogiques fondés sur des pratiques dynamiques, participatives et innovantes.

Pascale Haegler

Accompagnatrice en montagne, secouriste, journaliste. Depuis 18 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 avec François pour assurer un encadrement de qualité lors des stages.



Prix : 500.- p.p

Le prix comprend :

- Organisation de votre séjour
- Encadrement par deux professionnels
- Pension complète (sauf pique nique du premier jour)
- Deux nuits dans un endroit de rêve (chambres à plusieurs lits)
- Taxes

Ce prix ne comprend pas :

- transports
- Le pique nique du premier jour
- Les boissons
- Les assurances personnelles. Vous devez être en possession d'une assurance de rapatriement en cas d'accident (SAE peut vous en établir une le premier jour pour CHF 35.-)

Réservation et paiement

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

Banque :	Banque Raiffeisen de Sierre & Région
Titulaire :	Swiss Alpine Emotion SaRL
Numéro de compte :	227947.45
IBAN :	CH59 8059 8000 0227 9474 5
Swift :	RAIFCH22
Code de banque :	80598

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>



Votre équipement :

Petit sac à dos pour la journée
Chaussures de marche avec un bon profil
Veste et pantalon coupe vent/pluie
Habits pour la marche : t-shirt, polaire, privilégiez le système des couches
Habits pour le soir
Pantoufles pour le soir
Gants - bonnet (on ne sait jamais)
Petit nécessaire de toilette
Médicaments personnels
Gourde d'un litre
Lunette – casquette – crème solaire
Bâtons de marche

Votre équipe Swiss Alpine Emotion

