

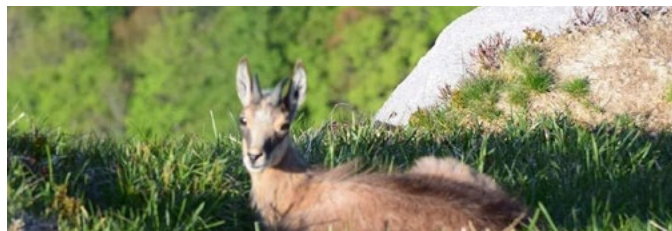


# RANDO *la* VANESS

Accompagnatrice en montagne

## ÉCOLE DE LA NATURE : CHAMOIS & SON PETIT BRUNCH EN FERME AUBERGE

**Mercredi 13 juillet** de 7h30 à 11h30 - Tarif : 25€/enfant  
Commune de Taintrux - Durée : 4 h



Viens à la découverte des hautes chaumes et observer les chamois tôt le matin avant qu'ils ne redescendent en forêt. Puis après avoir marché, nous irons prendre un brunch en ferme auberge avec des produits locaux. L'activité se fera à condition qu'un parent puisse m'accompagner pour véhiculer les enfants avec moi sur les sommets vosgiens, vous pouvez également emmener votre enfant directement au point de rendez-vous sur le secteur du Hohneck si vous me souhaitez. Niveau débutant, à **partir de 6 ans jusqu'à 11 ans maximum**. Activité réservée aux enfants, un parent peut accompagner pour 15€ supplémentaire. Attention activité limitée à 8 enfants maximum.

## CUISINE SAUVAGE BALADE & RÉCOLTE & RÉALISATION RECETTES

**Lundi 18 juillet** de 9h30 à 12h - Tarif : 25€/pers.  
Mairie de Mandray - Durée : 2 h 30



Venez vous balader au rythme de ma découverte des plantes de nos prairies et forêts de moyenne montagne. Découvrir, apprendre, récolter, cuisiner, goûter, toucher, ouvrez vos yeux, vos narines et vos papilles gustatives, ça va détonner. Dégustation comprise. À partir de 7 ans, famille possible, niveau débutant.

## SORTIE MARCHÉ NORDIQUE & CHAMOIS RÉSERVÉE AUX CÉLIBATAIRES

**Lundi 18 juillet** de 18h à 20h - Tarif : 20€/pers.  
Col de la Schlucht - Durée : 2 h



Viens découvrir la marche nordique sur les sommets vosgiens et découvrir ses chamois au crépuscule. Sortie réservée aux personnes célibataires. Possibilité de manger en ferme auberge à l'issue sur réservation. Tu veux vivre un speed dating en pleine nature, faire la connaissance de personnes célibataires comme toi et tchatcher tout en marchant en montagne parce que tu aimes la rando et la montagne ? Alors c'est pour toi ! Apéro vosgien inclus. **Prévoir 25€ à 30€ pour le repas en auberge** si vous souhaitez réserver celui-ci. Bâtons fournis, à partir de 18 ans. Niveau débutant.



# RANDO *la* VANESS

Accompagnatrice en montagne



## ÉCOLE DE LA NATURE : MON PREMIER BIVOUAC

**Du 19 juillet 18h au 20 juillet 11h30 - Tarif : 55€/enfant**  
Commune de Taintrux - Durée : 17 h 30 min



Ateliers réservés aux enfants de 6 à 11 ans. Un parent peut accompagner. Viens découvrir le bivouac, monter ta tente ou dormir en hamac dans la forêt, faire un feu de bois et des chamallows grillés, faire une petite balade à écouter les animaux de la forêt nocturne, dormir et te laver en pleine nature, prendre le petit déjeuner avec une salle à manger magnifique avant une petite balade et des petits jeux en forêt pour te ressourcer et t'amuser autrement, observer les animaux au coucher et lever du soleil. Cette sortie bivouac sera réservée en priorité aux enfants qui auront participé à minimum 2 sorties «école de la nature» durant 2021/2022. Un parent peut accompagner gratuitement son enfant. Niveau débutant, de 6 à 11 ans.

Matériel nécessaire : un petit sac à dos avec un change complet, une polaire ou blouson chaud, vêtements et chaussures de marche imperméables, un sac de couchage, une lampe frontale.

Inclus dans le tarif : repas du soir, petit déjeuner + mon encadrement + tente ou hamac. Attention limité à 6 enfants maximum.

## BALADE DOUCE SYLVOTHERAPIE & SENSORIELLE & MÉDITATION SONORE

**Judi 21 juillet de 9h à 12h15 - Tarif : 35€/pers.**  
Commune de Taintrux - Durée : 3 h 15 min



Venez découvrir la sylvothérapie, marche douce en pleine conscience

au coeur de la forêt Vosgienne dans un endroit idyllique. Nous nous ressourcerons par le bain de forêt et quelques ateliers sensoriels et ludiques. Temps de balade douce : 1h15 suivi d'une méditation sonore d'une heure aux tambours proposée au bord de l'étang, par Sandra d'«entre nature et soi». Niveau : débutant. Une boisson et collation du terroir offerte. Limité à 8 personnes max.

## SÉJOUR FÉMININ MULTI-ACTIVITÉS

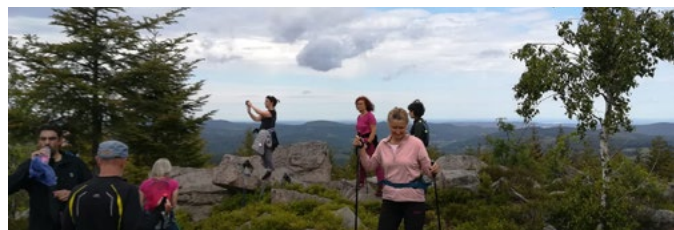
**Du 6 août 09h30 au 7 août 14h - Tarif : 140€/pers.**  
Commune de Taintrux - Durée : 2 jours



Tu veux te dépasser, être entre nana, être surprise, découvrir tes ressources intérieures, le dépassement de soi, l'aventure avec un grand A, alors c'est par ici... Au menu : vtt encadré et conseillé par Sabrina Enaux championne de France cross country, initiation marche nordique, initiation au trail, immunité par le froid & sylvothérapie, et quelques autres surprises... Où ? : Massif des Vosges (lieu surprise). Nuit ? : bivouac en hamacs et tente trappeur/cabane forestière selon la météo. Salle de bains et toilettes ? : le ruisseau de montagne et la forêt. Tu as compris, tu vas apprendre à devenir une sorte de Mike Horn, en moins dur bien sûr, car on sera là. On t'attends. Attention réserve vite nombre limité à 8 filles max ! A partir de 18 ans. Tu peux venir entre amies, soeurs, mères et filles, etc. Pique-nique et repas confectionnés par mes soins (compris) + 20 à 25€ pour le repas du dimanche midi à payer en auberge directement.

## MARCHE NORDIQUE AU LAC DE LONGEMER

**Lundi 8 août de 18h à 21h - Tarif : 30€/pers.**  
Lac de Longemer - Durée : 3 h



# RANDO la VANESS

Accompagnatrice en montagne

Session de marche nordique de 1h30 suivi de quelques exercices de musculation au bord de l'eau. Suivi d'un pique-nique aux produits du terroir. Pique-nique inclus et bâtons fournis.

A partir de 16 ans, niveau intermédiaire (être capable de marcher 1h avec dénivelé en montagne).

## DÉCOUVERTE DES CHAMOIS À L'AUBE & SON PETIT DÉJEUNER EN FERME AUBERGE

Mardi 9 août de 7h30 à 11h - Tarif : 32€/pers. 25€/-12 ans  
Col de la Schlucht - Durée : 3 h 30 min



Viens découvrir les chamois des hautes-vosges sur les beaux sommets et prendre un brunch en ferme auberge aux produits locaux dont son célèbre munster des hauts. En famille, en couple, entre amis ou encore seul, cette balade est ouverte à tous. A partir de 6 ans, niveau débutant, brunch inclus.

## BALADE PHOTOGRAPHIQUE DU LANÇOIR & VISITE BERGERIE DE STRAITURE

Mercredi 10 août de 8h30 à 11h30 - Tarif : 25€/pers, 20€/-12 ans  
La Bergerie de Straiture - Durée : 3 h



Viens découvrir la magnifique vallée glaciaire de straiture, ses éboulis et sa fraîcheur légendaire mais surtout la balade photographique des photographes du coin : faune, flore, paysages de la vallée, vieux métiers viennent composer celle-ci. A 10h nous irons visiter la Bergerie de Straiture, Véro et Olivier nous présenteront leurs moutons, le travail avec leurs chiens de bergers et le travail de la laine. Balade ouverte à tous, à partir de 6 ans, niveau débutant.

## BULLE DE BIEN ÊTRE & «FORÊT» HAUTE GAMME AU COLLET

Du 30 octobre 16h au 1 novembre 14h  
Hotel le collet - Durée : 2 jours



Véritable weekend bien être, ressourcement, déconnexion et reconnexion, venez découvrir le tout nouveau partenariat entre mon encadrement et le **logis au magnifique hôtel/restaurant le Collet en partenariat avec «forêt» l'effet Vosges** (label activités/hébergement/produits cosmétiques). Chouchouté par toute l'équipe de l'hôtel, logé dans les authentiques chambres montagne, cocooné dans le tout nouvel espace SPA, nourris par Olivier maître cuisinier de France, et boosté et détendu par mes activités «bien-être en pleine nature» tout en découvrant ces magnifiques plus hauts sommets des Vosges par mes soins.

Le week-end sera dédié au «prendre soin de soi, de son intérieur par l'extérieur», véritable bulle de sérénité mais qui va vous booster +++.

Au menu de ce weekend : balade sensorielle/sylvotherapie/bain de forêt au coucher du soleil, techniques de respiration et marche corps exposé au froid pour graver le sommets du Hohneck, chouchoute, et détente à l'espace SPA pour récupérer et se reposer, découvrir et aller à la rencontre des chamois au crépuscule avant un succulent repas, puis pour terminer ce séjour magique se re-booster et booster son organisme en s'immergeant en torrent de montagne (non obligatoire) et en alternant le chaud et le froid. Niveau : débutant.

Vous repartirez au top du globule rouge et en pleine forme physique et mental mais je ne vous en dis pas plus, le reste sera à découvrir sur place...

Tarif :

- pension complète à l'hôtel du vendredi 16h au dimanche 14h : 450€/personne hors boisson.

+ encadrement de toutes les activités bien être et balade : 170€/personne

= 620€/personne