

UNE SEMAINE POUR PRENDRE SOIN DE SON
CORPS, DE SON COEUR ET DE SON ESPRIT



**PROGRAMME DE
LA SEMAINE DU MIEUX ÊTRE
DU 1ER AU 7 JUILLET**



SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE

DU 1^{ER} AU 7 JUILLET 2024

LUNDI 1ER JUILLET..... P3

VENDREDI 30 JUIN..... P7

MARDI 2 JUILLET..... P4

SAMEDI 6 JUILLET P8

MERCREDI 3 JUILLET P4

DIMANCHE 7 JUILLET..... P8

JEUDI 4 JUILLET..... P6

INTERVENANT(E)S ET PRATICIEN(NE)S

SPEAKERS AND PROFESSIONALS :

Thierry QUINTILLA : Accompagnateur en moyenne montagne (Bureau des Guides) de Peisey-Vallandry / Les Arcs

Marie-Odile DION : Accompagnatrice en montagne, spécialisée en botanique, instructrice marche nordique, CQP gym pilates, qi gong, yoga, labellisée marque Esprit Parc national de la Vanoise.

Emilie LLORCA : Praticienne en hypnose, magnétisme et psychologie

Jean-Marc KLEIN : Médecin généraliste (spécialisé en traumatologie du sport en montagne).

Christophe GRANDFILS : Président de l'association La Tribu Dansante à Chambéry.

Odile LAZZAROTTO : Productrice et distillatrice de plantes aromatiques et médicinales.

Valérie CHINAGLIA : Masseuse bien-être et praticienne reiki à Les Avanchers-Valmorel.

Sophie JEMIN : Kinésologue coach, Certifiée EKC et enregistré au RNCP (répertoire national des certifications professionnelles).

Karine FROMAGET : Sophrologue depuis 10 ans et monitrice de ski.

Cler FIORELLI : Soins et massages à domicile, Shambhalla, ayurveda, beauté au naturel, enseignement culturel, danses brésiliennes et Professeure de Hatha yoga à Saint Marcel proche de Moûtiers.

Christina CHAPLAIS : Animatrice loisir sportif (option activités gymniques d'entretien et d'expression).

TARIFS - PRICES :

De 5 € à 15 € l'atelier (Conférence gratuite).

From €5 to €15 per workshop (free conference).



Tous les ateliers sont à réserver obligatoirement dans vos Offices de Tourisme de Peisey-Vallandry ou sur le site internet en scannant ce QR code.



LUNDI 1^{ER} JUILLET

MONDAY 1 JULY

À 9H : POSTURAL BALL

9AM: POSTURAL BALL

Le Postural Ball est une activité posturale « Sport Santé - Bien-Être » qui se pratique avec fluidité ; sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon ou gym ball. L'objectif est de renforcer le corps, de ramener le corps dans un alignement idéal créant ainsi une forte stabilité.

📍 Rosuel

📍 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

€ 10 €

👤 Dès 13 ans (de 13 à 16 ans accompagné d'un adulte)

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo (pratique pieds nus ou en chaussette antidérapante si à l'intérieur). Se munir d'une serviette et d'eau.

🕒 1h

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

À 10H30 : ATELIER SOPHRO MASS

AT 10.30AM: SOPHRO MASS WORKSHOP

Durant la séance, Anne sophrologue et Valérie masseur énergétique vous accompagnent dans une sophro-relaxation réparatrice pour mieux gérer le stress, la douleur. Le Sophro Mass : l'alliance de la sophrologie et du massage décuplent les effets bénéfiques. Un moment unique d'apaisement, de relâchement.

📍 Rosuel

📍 Proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

€ 12 €

👤 Dès 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte)

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche du Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue décontractée. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

🕒 1h15 à 1h30

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA et Anne LE TALLEC.

À 14H30 : DANSE NATURE

« MUSIQUE ET MÉDITATION EN MOUVEMENT »

2.30PM: NATURE DANCE «MUSIC AND MEDITATION IN MOVEMENT

Venez vivre une expérience unique pour danser et bouger au rythme de notre nature. Après un bref temps d'introduction en groupe, vous mettrez un casque audio sans fil pour entrer dans une expérience plus individuelle, un voyage musical et un accompagnement vocal inspirant et poétique pour laisser le corps bouger au milieu d'un environnement naturel. Vous danserez et évoluerez avec les éléments naturels, avec votre imaginaire et avec vos émotions, avec le soutien de musiques saisissantes.

📍 Pont Baudin

📍 Devant le centre nordique pour se rendre ensuite au Palais de la mine.

€ 15 €

👤 Dès 14 ans.

Informations pratiques : Tenue décontractée. Se munir d'une serviette et de l'eau.

🕒 2h

Atelier proposé par Christophe GRANDFILS.

À 17H : ATELIER AUTO-MASSAGE DU VENTRE (CHI NEI TSANG)

AT 5PM: BELLY SELF-MASSAGE WORKSHOP (CHI NEI TSANG)

Apprentissage des gestes de base pour détendre et détoxifier les organes, restaurer le bon fonctionnement des intestins, harmoniser les fonctions vitales et les circulations d'énergies dans le corps. Apprendre à « respirer » en utilisant le diaphragme, gérer le stress quotidien par des gestes simples pour évacuer l'adrénaline et le cortisol, principales sources de dégénération cellulaire, responsables de bien des maux. Activer votre nerf vague pour une meilleure santé globale. Vous repartirez avec les connaissances nécessaires pour réaliser un auto-massage d'environ 20 minutes en autonomie, tutoriel sur vidéo disponible.

📍 Vallandry

📍 Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

€ 12 € (Gratuit pour les moins de 12 ans)

👤 Dès 8 ans (de 8 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Informations pratiques : se munir d'une serviette et d'un tapis de sol (ou d'une couverture) et d'une bouteille d'eau.

🕒 1h30 à 2h

Atelier proposé par Odile LAZZAROTTO.



MARDI 2 JUILLET

TUESDAY 2 JULY

À 9H : SOPHROLOGIE NATURE

9AM: NATURE SOPHROLOGY

La sophrologie-nature est un bain de bien-être en pleine nature, une reconnexion profonde avec celle-ci et soi-même. Pur moment de ressourcement, grâce à la puissance de l'énergie bienfaitrice des arbres, de l'eau, du vent, du soleil, de la lune, de la terre...

📍 Rosuel

🚩 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

💶 12 € (Gratuit -12 ans)

👤 Dès 8 ans (de 8 à 16 ans accompagné d'un adulte).

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche du Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'un plaid ou serviette, d'eau, tenue décontractée selon météo.

🕒 2h

Atelier proposé par Karine FROMAGET.

À 10H30 : ATELIER HYPNO-MAGNETISME

AT 10.30AM: HYPNO-MAGNETISM WORKSHOP

Lors de cette séance, Emilie vous propose une alliance d'hypnose et d'énergétique pour un rééquilibrage du corps et de l'esprit. Il s'agit de ressentir son corps et l'énergie qui y circule afin de créer de la détente et du bien-être.

📍 Rosuel

🚩 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

💶 10 €

👤 Dès 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'un plaid et d'eau.

🕒 2h

Atelier proposé par Emilie LLORCA.

À 15H : MARCHÉ CONSCIENTE

AT 3PM: MINDFUL WALKING

À l'aide de techniques de sophrologie, de yoga et de méditation, c'est une marche lente en pleine conscience qui consiste à déplacer son attention sur

chacun de ses pas et les diverses parties du corps pour atteindre une relaxation profonde. On aiguise également sa perception en étant attentif aux sons, aux odeurs et couleurs liées à l'environnement.

📍 Rosuel

🚩 Devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

💶 10 €

👤 Dès 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo, chaussures adaptées à une marche tonique, eau.

🕒 1h

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

À 17H : BODY ZEN

AT 5PM: BODY ZEN

Le Body Zen est une activité physique qui unit mouvement et musique et qui regroupe des techniques de la Gymnastique Suédoise avec différents exercices s'inspirant de multiples gymnastiques douces. Le Body Zen s'influence du yoga, du Pilates, des arts martiaux chinois que sont le Taï Chi et Qi Gong ou encore d'exercices inspirés de la méthode Feldenkrais et de relaxation.

📍 Rosuel

🚩 Devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

💶 10 €

👤 Dès 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

🕒 1h

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

MERCREDI 3 JUILLET

WEDNESDAY 3RD JULY

À 9H : SORTIE MARCHÉ AFGHANE, MARCHÉ CONSCIENTE ET RELAXATION

9AM: AFGHAN WALKING OUTING, CONSCIOUS WALKING AND RELAXATION

La marche afghane met la respiration au centre de la pratique. Inventée par les nomades afghans, c'est une technique de respiration ancestrale. Elle

amène un état de pleine conscience favorisant la concentration.

 Pont Baudin

 Devant le restaurant « Le Fer à Cheval ».

 15 €

 Dès 14 ans.

Informations pratiques : prendre des chaussures de marche, des vêtements appropriés selon la météo, de la crème solaire, des lunettes et de l'eau.

 2h30

Atelier proposé par Thierry QUINTILLA du Bureau des guides de Peisey-Vallandry / Les Arcs.

À 9H45 : ATELIER INITIATION AU MASSAGE (ENFANT-ADULTE)

9:45AM: INTRODUCTION TO MASSAGE WORKSHOP (CHILDREN-ADULTS)

Pour s'initier au toucher et découvrir les gestes fondamentaux du massage. De quoi apprendre un petit enchaînement directement applicable sur vos proches !

 Rosuel

 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

 10 € (gratuit -12 ans).

 Dès 10 ans (De 10 à 16 ans accompagné d'un adulte).

 En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche du Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

 1h

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

À 11H : YOGA MASS

AT 11AM: YOGA MASS

Le Yoga mass est une synergie où durant un cours de yoga adapté, Kate et Valérie pratiquent un massage ponctuel sur les participant(e)s en complément des figures pratiquées. Ce qui permet de se recentrer rapidement, d'évacuer le stress et les tensions et de profiter pleinement des exercices.

 Rosuel

 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

 12 €

 Dès 12 ans (De 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

 En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

 1h15 à 1h30

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA et Kate DUPAYS.

À 14H : ATELIER INITIATION AU MASSAGE (ADULTE)

2PM: INTRODUCTORY MASSAGE WORKSHOP (ADULTS)

Pour s'initier au toucher et découvrir les gestes fondamentaux du massage. De quoi apprendre un petit enchaînement directement applicable sur vos proches !

 Rosuel

 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

 10 €

 Dès 14 ans.

 En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

 1h

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

À 15H15 : MASSAGE AMMA

AT 3.15PM: AMMA MASSAGE

Le massage AMMA assis est une technique de toucher qui se pratique en position assise sur une personne habillée. C'est un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages. Il contribue à soulager les tensions et procure à la fois une profonde détente corporelle et une véritable dynamisation. Très performant, le massage AMMA assis est sans danger, pratique et efficace.

 Rosuel

 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

 5 €

 Dès 14 ans.

 En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

 5 à 10 minutes par personne.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

À 16H30 : ATELIER DECOUVERTE DU DO IN ET ECHANGE SUR LES BIENFAITS DU MASSAGE

AT 4.30PM: WORKSHOP TO DISCOVER DO IN AND DISCUSS THE BENEFITS OF MASSAGE

Échangez avec un professionnel sur les bienfaits du massage et découvrez la pratique du DO IN. Le terme « do in » provient des termes japonais « do » qui signifie « la voie » et « in » qui veut dire « énergie ». Le do in désigne donc la voie de l'énergie. Aussi appelé « toilette énergétique », le do in est donc une technique d'auto-massage japonaise dérivée du shiatsu et basée sur les principes théoriques de la médecine traditionnelle chinoise.

📍 Rosuel

📍 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

€ 10 €

👤 Dès 14 ans.

⚠ En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

🕒 1h

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

JEUDI 4 JUILLET

THURSDAY 4 JULY

À 9H : SORTIE BIEN-ÊTRE

9AM: WELL-BEING OUTING

Marchez, respirez, ressourcez-vous en altitude. Sur la base d'une randonnée facile à la demi-journée, vous vous oxygénez en pratiquant plusieurs exercices de pilate et de relaxation avec un guide spécialisé, tout en ayant une vue sur le magnifique panorama de notre région.

📍 Pont Baudin

📍 Devant le restaurant « Le Fer à Cheval ».

€ 15 €

👤 Dès 14 ans.

⚠ En cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : prendre des chaussures de marche, des vêtements appropriés selon la météo, de la crème solaire, des lunettes et de l'eau.

🕒 2h30

Atelier proposé par Thierry QUINTILLA du Bureau des guides de Peisey-Vallandry / Les Arcs.

À 10H : INITIATION AU TAIJI QUAN

AT 10AM: INTRODUCTION TO TAIJI QUAN

Le Taiji Quan ou « Tai Chi Chuan » d'origine art guerrier, est un art martial interne où l'action est douce, profonde et passe par des mouvements où la lenteur, la détente et la respiration jouent un rôle important dans le but de procurer une détente du corps et de l'esprit. Dans cette séance, Jean-Marc vous fera découvrir aussi les points d'acupression et leurs applications thérapeutiques, ainsi que quelques éléments de Tuina (massage chinois).

📍 Rosuel

📍 Sur le terrain de football au niveau de l'oriflamme Peisey-Vallandry.

€ 12 €

👤 Dès 14 ans.

⚠ En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue ample et chaude selon météo, prévoir des chaussures avec semelles agrippantes, de la crème solaire, des lunettes et de l'eau.

🕒 2h

Atelier proposé par Jean-Marc KLEIN.

À 17H : ATELIER D'AROMATHÉRAPIE ET FABRICATION DE BAUMES AUX PLANTES DE MONTAGNE

AT 5PM: AROMATHERAPY WORKSHOP AND MAKING BALMS WITH MOUNTAIN PLANTS

Prenez soin de votre santé à travers votre peau, le plus gros organe de votre corps qui permet d'établir une bonne communication entre l'environnement extérieur dans lequel nous vivons et votre environnement intérieur grâce auquel vous vivez. Vous repartirez avec vos baumes personnalisés.

📍 Vallandry

📍 Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

€ 15 €

👤 Dès 8 ans (de 8 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Informations pratiques : prendre un carnet et un stylo pour noter les recettes pour la fabrication de baume.

🕒 2h

Atelier proposé par Odile LAZZAROTTO.



VENDREDI 30 JUIN

FRIDAY 30 JUNE

À 9H : BODY ZEN

9AM: BODY ZEN

Le Body Zen est une activité physique qui unit mouvement et musique et qui regroupe des techniques de la Gymnastique Suédoise avec différents exercices s'inspirant de multiples gymnastiques douces. Le Body Zen s'influence du yoga, du Pilates, des arts martiaux chinois que sont le Tai Chi et Qi Gong ou encore d'exercices inspirés de la méthode Feldenkrais et de relaxation.

📍 Rosuel

🚩 Devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

💶 10 €

👤 Dès 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

🕒 1h

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

À 10H : ATELIER DE MARMATHERAPIE

AT 10AM: MARMATHERAPY WORKSHOP

Offrez-vous cette séance d'initiation à cette pratique d'automassage. La Marmathérapie représente la technique d'automassage des points physiques et énergétiques par l'Ayurvèda. L'Ayurvèda (signifiant « science de la vie »), est une médecine indienne traditionnelle qui enseigne que dans notre corps, se trouvent de nombreux centres vitaux d'énergie appelés Marmas. Les Marmas sont des points localisés dans le corps physique qui se connectent à des points énergétiques. Quand ils sont stimulés par le massage, ces endroits où se concentrent l'énergie vitale vont libérer l'accumulation ou la stagnation de l'énergie vitale, ainsi que les toxines présentes. La Marmathérapie est une approche multidimensionnelle de la santé, qui traite les enveloppes physiques, énergétiques et mentales.

📍 Rosuel

🚩 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

💶 12 €

👤 Dès 13 ans (de 13 à 16 ans accompagné d'un adulte)

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à l'espace

Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'un oreiller et d'une bouteille d'eau.

🕒 2h

Atelier proposé par Cler FIORELLI.

À 14H30 : ATELIER HYPNOSE

2.30PM: HYPNOSIS WORKSHOP

À la rencontre de son animal totem. Plongez dans un univers naturel et paisible, devenez cet animal qui vous guide inconsciemment, ressentez et expérimentez sa manière d'être et de vivre.

📍 Rosuel

🚩 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

💶 10 €

👤 Dès 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'un plaid et d'eau.

🕒 1h30 à 2h

Atelier proposé par Emilie LLORCA.

À 18H : CONFERENCE : « LA MONTAGNE ET L'EAU : LE TAIJI QUAN ET LE QI GONG, PRATIQUES DE LONGUE VIE »

6PM: LECTURE: «MOUNTAINS AND WATER: TAIJI QUAN AND QI GONG, PRACTICES FOR LONG LIFE».

📍 Vallandry

🚩 Salle Polyvalente de Vallandry.

💶 Gratuit

👤 Dès 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

🕒 1h30

Conférence proposée par Jean-Marc KLEIN.



SAMEDI 6 JUILLET

SATURDAY 6TH JULY

À 9H : RANDONNÉE SYLVOTHÉRAPIE, BIEN-ÊTRE ET BAIN DE NATURE

9AM: SYLVOTHERAPY WALK, WELL-BEING AND NATURE BATHING

« Shinrin-yoku » en japonais, pour soigner le corps et l'esprit par diverses approches sensibles et sensorielles en lien avec les énergies des arbres, arbustes et plantes qui ont un pouvoir de guérison aux répercussions positives innombrables sur la santé. Des pratiques préventives et thérapeutiques simples et inspirantes pour s'imprégner des bienfaits de la nature, agrémentées d'exercices appropriés de qi gong, yoga, do in, méditation, marche portante, marche consciente et marche afghane.

📍 Rosuel

🚶 Devant la Maison du Parc national de la Vanoise.

💶 15 € (gratuit -12 ans).

👨👩👦 10 ans (de 10 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Informations pratiques : prendre des bonnes chaussures, des vêtements appropriés selon la météo, de l'eau et un plaid pour la pause relaxation.

🕒 3h15

Atelier proposé par Marie-Odile DION.

À 14H30 : ATELIER KINESIOLOGIE

AT 2.30PM: KINESIOLOGY WORKSHOP

La kinésiologie est une approche psychocorporelle qui favorise un équilibre global autant physique, que psycho-émotionnel, nutritionnel, social et énergétique. Dans cet atelier, Sophie vous propose d'expérimenter par des exercices physiques et mouvements simples : comment vous pouvez agir sur votre vitalité, énergie et équilibre au quotidien !

📍 Rosuel

🚶 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

💶 10 €

👨👩👦 13 ans (de 13 à 16 ans accompagné d'un adulte).

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : Tenue décontractée selon météo, de l'eau.

🕒 1h à 1h15

Atelier proposé par Sophie JEMIN.

DIMANCHE 7 JUILLET

SUNDAY 7TH JULY

À 9H : RANDONNÉE BOTANIQUE « DÉCOUVERTE DE LA FLORE DE PRINTEMPS »

9AM: BOTANICAL WALK TO DISCOVER THE SPRING FLORA

Aiguiser l'esprit et les sens, prendre le temps, sentir, toucher, observer à la loupe (sans cueillir) tout ce petit monde miniature et fragile de la flore artico-alpine, diversité et adaptations spécifiques des plantes d'altitude aux différents étages de végétation : utilité et beauté mêlées. Approfondir ses connaissances en plantes de printemps et se détendre au cœur de la nature régénérante.

📍 Rosuel

🚶 Devant la Maison du Parc national de la Vanoise.

💶 15 € (gratuit -12 ans).

👨👩👦 10 ans (de 10 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Informations pratiques : prendre des bonnes chaussures, des vêtements appropriés selon la météo, de l'eau.

🕒 3h15

Atelier proposé par Marie-Odile DION.

À 14H30-16H30 : ATELIER REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

2.30 - 4.30 PM: PLATERAL REFLEXOLOGY

WORKSHOP Emilie vous propose un apprentissage de base de la réflexologie palmaire pour s'auto-soulager de certains maux. Dans cette démarche, il s'agit d'apprendre à connaître son corps et comprendre son fonctionnement.

📍 Rosuel

🚶 Proche du Campette, à Rosuel au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

💶 10 €

👨👩👦 Dès 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

⚠️ En cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la Télécabine de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'un plaid et d'eau.

🕒 1h30 à 2h

Atelier proposé par Emilie LLORCA.

MERCREDI 3 JUILLET
WEDNESDAY 3 JULY
17H-19H30 : SUMMER LANTA
5PM-7.30PM: SUMMER LANTA

 Vallandry
 RDV à la tente Peisey-Vallandry à gauche de la télécabine de Vallandry
 Gratuit
 Sur place
Friendly tournament; you can meet up with a team-mate on site. Prizes for all.
Location: Vallandry
RDV: RDV at the Peisey-Vallandry tent on the left of the Vallandry cable car
Price: Free
Registration: on site

 Vallandry
 RDV à la tente Peisey-Vallandry à gauche de la télécabine de Vallandry
 Gratuit
 Inscription sur place
 Tout public
Join the host for a host of team challenges: obstacle course, sack race, tug-of-war, games of skill and balance, etc. There will also be circus games and self-service precision games for children and adults.
Location: Vallandry
RDV: RDV at the Peisey-Vallandry tent to the left of the Vallandry cable car
Price: Free of charge
Registration: On-site registration
Public: All
Please note: Games under parental supervision

poser vos questions et découvrir la biodiversité du Parc national !

 Rosuel
 GR5 entre Rosuel et le lac de la Plagne.

 Gratuit
 Sans inscription

Meet Audrey, a nature leader on the GR5 from Rosuel. She wears the blue logo of the Vanoise National Park on her shoulder.

Stop to ask her your questions and discover the biodiversity of the National Park!

Location: Rosuel
RDV: GR5 between Rosuel and Loc de la Plagne.

Price: Free
Registration: no registration required

À 14H : À LA DÉCOUVERTE DES RAPACES
2PM: DISCOVERING BIRDS OF PREY

Avec un agent du Parc national de la Vanoise, apprenez à reconnaître les rapaces, et découvrez leurs adaptations pour survivre en milieu montagnard.

Devant la Maison du Parc de Rosuel
Gratuit

Inscription obligatoire auprès de la Maison du Parc de Rosuel ou 06 98 40 97 14

 Nombre limité / Durée : 3h
With an agent from the Vanoise National Park, learn to recognise birds of prey and discover how they have adapted to survive in mountain environments.

Place: Rosuel
RDV: In front of the Maison du Parc de Rosuel

Price: Free of charge
Registration: Must register with the Maison du Parc de Rosuel on 06 98 40 97 14

Please note: Numbers are limited / Duration: 3 hours

À 17H : TOURNOI DE PÉTANQUE EN DOUBLETTE
AT 5PM: PETANQUE DOUBLES TOURNAMENT

Tournoi amical ; Possibilité de retrouver un équipier sur place. Lots pour tous.

16H30 - 19H : JEUX EN BOIS
4.30PM - 7PM: WOODEN GAMES

Profitez de jeux en accès libre : jeux de stratégie, d'adresse...
 Plan Peisey
 Quartier du soleil, le long des commerces

 Gratuit
 Sans inscription

Enjoy free access to games: strategy, skill...
Location: Plan Peisey
RDV: Quartier du soleil, alongside the shops

Price: Free
Registration: no registration required

À 17H : TOURNOI DE FOOTBALL
AT 5PM: FOOTBALL TOURNAMENT

Tournoi de football amical ; constitution des équipes sur place en fonction des âges. Lots pour tous.

Vallandry
City stade
Gratuit

 Sur place
 Tout public

Friendly football tournament; teams formed on site according to age. Prizes for all.

Location: Vallandry
Meeting point: City stadium
Price: Free
Registration: on site
Public: All

9.30AM-12.30PM: MEETING WITH A NATURE GUIDE FROM THE VANOISE NATIONAL PARK
9H30-12H30 : RENCONTRE AVEC UNE ANIMATRICE NATURE DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE

Retrouvez Audrey animatrice nature sur le GR5 à partir de Rosuel. Elle porte le logo bleu du Parc national de la Vanoise sur l'épaulle. Arrêtez-vous pour lui

BIENVENUE À PEISEY-VALLANDRY ! VOICI TOUTES LES RAISONS DE SORTIR CET ÉTÉ :

Welcome to Peisey-Vallandry! Here are all the reasons to enjoy the outdoors this summer:

LUNDI 1^{ER} JUILLET
MONDAY 1st JULY
À 8H50 : SORTIE ESPRIT PARC NATIONAL BOTANIQUE
AT 8:50AM: OUTING NATIONAL BOTANIQUE
PASSION
SPRIT NATIONAL PARK
BOTANIQUE PASSION

Marie-Odile Dion,
 accompagnatrice en montagne spécialisée en botanique et marche nordique vous propose cette randonnée à la journée axée sur la découverte de la diversité et des adaptations spécifiques des plantes d'altitude aux différents étages de végétation (Randonnée de 7h avec un dénivelé de 300 à 500 m, en s'arrêtant souvent et comprenant une pause relaxation et le moment du pique-nique).
 Rosuel
 Devant la Maison du Parc national de la Vanoise.
 45 € (20 € ados / 120 € famille de 4 personnes)
 Inscription obligatoire au 06 82 88 79 81

⚠️ Pique-nique
 Marie-Odile Dion, leader spécialisé en botan et Nordic walking, proposes this day hike focusing on discovering the diversity and specific adaptations of high-altitude plants to the different levels of vegetation (7-hour hike with an altitude difference of 300 to 500 m, with frequent stops and including a relaxation break and a picnic).
 Location: Rosuel
 Meeting point: in front of the Maison du Parc national de la Vanoise.
 Price: €45 (€20 for teenagers / €120 for a family of 4)
 Registration: 06 82 88 79 81
 Public: From 7 years old
 Please note: bring a picnic

SAMEDI 29 JUIN
SATURDAY 29 JUNE
DÈS 19H30 : 18^E GALA DE L'ADST
FROM 7:30PM: 18TH ADST GALA
 Venez assister aux différents spectacles proposés pour ce gala sportif en tarentaise ! Entrée ouverte à partir de 19h30, début du gala à 20h.
 1^{ère} partie : « Les cours de l'année »
 2^e partie : Spectacle « Le Petit Prince »
 Landry,
 Salle du Perrey.
 Adultes : 8 € / Enfants de 3 à 12 ans : 3 €.
 Réservations et renseignements uniquement aux heures de repas au 06 65 74 92 52.

⚠️ Tout public.
 Se munir d'un Pass piéton ou skieur en cours de validité.
 Come and see the various shows on offer at this ADST (Association de danse sportive en tarentaise) gala! Admission open from 7:30pm, gala begins at 8pm.
 Part 1 : «the year's classes Part 2: «the Little Prince» show
 Venue: Landry
 Meeting point: Salle du Perrey
 Price: (Adults: €8 / Children aged 3 to 12: €3)
 Registration: Bookings and information during mealtimes only on 06 65 74 92 52.
 Public: All

LE PRÊT DE MATÉRIELS MULTISPORTS
LOAN OF MULTI-SPORTS EQUIPMENT
 L'Office de Tourisme de Peisey-Vallandry vous prête gratuitement le matériel nécessaire pour la pratique des sports suivants : disc golf, tennis, ping pong, pétanque, football, basketball, badminton et volleyball. Rendez-vous dans les Offices de tourisme de Peisey-Vallandry (station ou Peisey village). Le prêt du matériel est soumis au dépôt d'une caution. The Peisey-Vallandry Tourist Office lends you free of charge the equipment you need to practise the following sports: disc golf, tennis, ping pong, pétanque, football, basketball, badminton and volleyball. Visit the Peisey-Vallandry Tourist Offices (resort or Peisey village). The loan of equipment is subject to a deposit.

NOUVEAUTÉ
TOUS LES JOURS : MERTYN ESCAPE GAME
EVERY DAY: MERTYN ESCAPE GAME
 Trois scénarios d'escape game outdoor dans Peisey-Nancroix, Plan Peisey et Vallandry sous forme d'une application mobile : - La chasse au dahu : 1h - facile - pour les 4/8 ans - 25 €.
 - Élémentaire mon cher Peiserot : 2h - moyen - pour les 8 ans et plus - 35 €.
 - Froid glacial : 2h30 - difficile - pour les 12 ans et plus - 45 €.
 Plus d'informations sur mertyn-escapegame.com.
 Three outdoor escape game scenarios in Peisey-Nancroix, Plan Peisey and Vallandry in the form of a mobile application:
 - La chasse au dahu : 1h - easy - for 4/8 year olds - €25.
 - Élémentaire mon cher Peiserot : 2h - medium - for ages 8 and up - €35.
 - Froid glacial: 2h30 - difficult -



PROGRAMME DES ANIMATIONS

DU 29 JUIN AU 5 JUILLET

ENTERTAINMENT PROGRAMME FROM 29TH JUNE TO 5TH OF JULY

ÉTÉ 2024