*Les plaisirs de l'hiver,  prendre soin de soi : randonner, découvrir, se relaxer...*
*Profitez d'une semaine de vacances en moyenne montagne, pour découvrir les gestes simples de relaxation, se sentir bien, prendre du temps pour soi et repartir avec l'énergie.*
*Découvrez ou redécouvrez la nature intacte du* ***parc naturel de Chartreuse****, dans l'ambiance chaleureuse et ouatée de la neige.*
*La randonnée en raquettes, les soins pratiqués par notre coach, une semaine vivifiante au profit de soi. En toute convivialité, un cocktail adapté à tous, où le maître mot reste ... le Plaisir...*
***Le séjour propose une découverte du terroir et du patrimoine associé à la pratique de la raquette en moyenne montagne.***

# PROGRAMME

**Jour 1 : Accueil et Installation**
Vous êtes accueillis en fin d'après-midi, à votre hébergement. Un cocktail de bienvenue et une rencontre avec l'équipe vous permettront de connaître les lieux et le programme précis de la semaine de vacances.
Le séjour comprend 5 sorties randonnées encadrées en raquettes à la découverte du massif de Chartreuse.
Le séjour est ponctué de moments de détente et de relaxation, qui se déroulent à l'Auberge dans notre nouvel espace détente :
- lundi soir : séance fitness et relaxation,
- mardi soir : séance de sauna , spa jacuzzi
- mercredi : soirée libre
- jeudi ou vendredi soir : un massage corporel individuel effectué par notre masseuse diplômée ou une séance à l'espace détente.

**Jour 2 : La vallée des Entremonts**
Au départ du foyer de fond des Entremonts, découvrez un plateau au panorama unique sur les sommets de Chartreuse et parcourez les alpages de cette belle vallée où le pastoralisme reste l'activité essentielle. une randonnée douce de mise en route dans un univers végétal de toute beauté.

**TEMPS DE MARCHE :** 4h
**DÉNIVELÉ + :** 350 m
**DÉNIVELÉ - :** 350 m
**HÉBERGEMENT :** en auberge

**Jour 3 : Les Monts de Rigaud**
Proche de l'auberge, cette randonnée permet de découvrir les secrets de Chartreuse et des paysans attachés à leur terre. Petits haberts, petits hameaux de montagne, là où la vie d'antan vous sera racontée par votre accompagnateur, qui connait bien le massif. Une belle randonnée à l'image de notre massif, contemplatif et surprenant !

**TEMPS DE MARCHE :** 4h
**DÉNIVELÉ + :** 350 m
**DÉNIVELÉ - :** 350 m
**HÉBERGEMENT :** en auberge

**Jour 4 : Les chemins des Chartreux**
Cette randonnée est organisée avec la visite du musée de la Grande Chartreuse et permet de comprendre la vie des moines chartreux, installés ici depuis plus de 900 ans. La visite commentée du musée et la balade vers le monastère est un site incontournable en Chartreuse. Un joli rendez-vous avec l'histoire et le terroir de notre montagne.

**TEMPS DE MARCHE :** 3h
**DÉNIVELÉ + :** 350 m
**DÉNIVELÉ - :** 350 m
**HÉBERGEMENT :** en auberge

**Jour 5 : au pied du Mont Granier**

Avec une vue imprenable sur le mont Blanc , cette belle randonnée nous permet de découvrir la vie en montagne en hiver. De villages en hameaux, c'est au rythme de ces panoramas éblouisants et intacte que votre accompaganteru vous emmène entre alpages et forêts mélengées de hêtres et épicéas.

**TEMPS DE MARCHE :** 4h
**DÉNIVELÉ + :** 450 m
**DÉNIVELÉ - :** 450 m
**HÉBERGEMENT :** en auberge

**Jour 6 : La pointe de la Cochette**
Pour cette dernière randonnée en raquettes on prend tous plaisir à se retrouver devant le panorama des montagnes de Chartreuse.
à Chacun son rythme pour gravir les 400 mètres et se retrouver entre amis, entre randonneurs pour admirer ce paysage suavage des montagnes de Chartreuse.
Que de souvenirs, de photos, de selfies ou autre pour cette belle aventure en Chartreuse en fin d'après midi, le passage obligé et la dégustation des produits locaux et des fromages de nos montagnes.

**TEMPS DE MARCHE :** 4h
**DÉNIVELÉ + :** 400 m
**DÉNIVELÉ - :** 400 m
**HÉBERGEMENT :** en auberge

**Jour 7 : Fin du séjour**
La tête pleine d'émotions et de souvenirs, nous nous quittons après le petit déjeuner.
le retour prévu pour la gare de Chambéry challes les eaux aura lieu à 9 heures.

Ce nouveau programme bien-être vous permet de prendre le temps de la découverte des espaces enneigés de Chartreuse, de goûter à notre cuisine de terroir et de découvrir quelques moments de détente et de relaxation.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

L'accueil à lieu à partir de 16h, le jour 1, **à votre auberge.** En cas de retard ou de difficultés pour nous rejoindre, contactez-nous au +33(0)4 92 46 71 72.
**Le rendez-vous à la gare de Chambéry pour les arrivées en train, est à 17h30.** ( ce **service gratuit** vous est proposé à une heure correspondant aux arrivées des différents trains, en cas d'arrivée ultérieure prendre un taxi , comptez environ 50 euros)
Dîner et installation à l'auberge.

## DISPERSION

Le jour 7, après le petit déjeuner.

## NIVEAU

Le niveau des randonnées en raquettes est moyen. Les randonnées privilégient le plaisir de la découverte plutôt que l'exploit sportif. Les randonnées sont adaptées à tous et permettent de découvrir à votre rythme, la douceur des espaces enneigés de notre montagne accessible.
Niveau 1 à niveau 2 soit 300 à 500m de dénivelé par jour.

**HEBERGEMENT**

**L'Auberge dans laquelle vous serez logé est classée 3*** nouvelle norme.** Elle est située au calme du hameau de Bellecombe, sur les hauteurs de la Combe de Savoie et du village de Chapareillan.
Dans cette auberge de montagne, vous y trouvez quiétude et sérénité face à un l'un des plus beaux panoramas, alliant la vue sur différents massifs, sur le Mont Blanc et sur la vallée de l'Isère.

Sur place, l'Auberge dispose d'une salle d'activités différents salons et **un espace bien-être** .

**Maître-restaurateur** pour garantir une belle table, Jean-Luc est aussi accompagnateur montagne ; quant à Isabelle, professionnelle de l'hôtellerie, elle veille en permanence à ce que tout se passe bien.
Hébergement en chambre double pour les couples, en chambres twin (2 lits) pour les amis(es), chambre confort avec salle de bains complètes privées et rénovées complètement, belle literie.
Les personnes seules sont regroupées en chambre à deux lits sauf avis contraire.
Elles peuvent bénéficier de chambre single, un supplément est demandé pour la semaine .

## TRANSFERTS INTERNES

Les transferts pendant le séjour sont assurés par nos soins et inclus dans le tarif.

## PORTAGEDESBAGAGES

## GROUPE
Groupe de 5 à 15 personnes environ.

## ENCADREMENT
Accompagnateur en montagne ou animateur de l'auberge.
Masseuse et coach diplômée.

## MATERIEL FOURNI
- Raquettes et bâtons de randonnée
- Peignoir et nécessaire de toilette adapté.
- Matériel pour le pique  nique (boite, gobelets, fourchettes)

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
- sac à dos 30/40 litres
- chaussures de randonnée imperméables à tige haute et chaussettes adaptées
- vêtement contre le froid (polaire)
- vêtement de pluie adapté (goretex ou similaire)
- guêtres
- pantalon de randonnée avec surpantalon imperméable ou pantalon de ski
- gants chauds et imperméables et bonnet
- gourde ou thermos (les accompagnateurs prennent le café pour le midi, prévoyez une thermos, si vous voulez prendre de l'eau chaude pour le thé)
- lunettes de soleil, couvre chef et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- maillot de bain
- couverts pour le pique-nique

## LE PRIX COMPREND
- La pension complète durant votre séjour (demi-pension et panier repas pour le midi), du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit déjeuner
- L'encadrement des sorties raquettes
- Le transport entre les sites,
- les visites prévues dans le programme terroir et patrimoine,
- L'apéritif de bienvenue,
- Les services de l'auberge.
- les options relaxation prévues au programme de la semaine

## LE PRIX NE COMPREND PAS
**- La taxe de séjour**
**- les dépenses personnelles et boissons**
**- l'assurance annulation,**
**- l'hébergement en chambre individuelle pour la semaine**