

Paris, le 10 avril 2017

PROGRAMME

E-Bike et Yoga au Pays du Mont-Blanc

Du 12 au 15 juin 2017



J1 - Lundi 12 juin : premiers pas dans la Vallée de Chamonix

Matin : train pour Chambéry

Après-midi : randonnée entre Argentière et le Tour pour faire "La ronde des villages" du haut de la vallée. Il s'agit d'une petite randonnée qui permet de visiter les hameaux typiques et l'architecture de montagne autour d'Argentière. Elle offre également une magnifique vue sur le Tour et Montroc ainsi qu'un passage dans une forêt de Mélèzes.

Fin d'après-midi : 17h première séance de yoga avec la coach, au programme, le **Hatha Yoga**.

J2 - Mardi 13 juin : domaine de Balme en E-Bike

Journée : un moment dédié à la prise en main du E-VTT est prévu avant de partir en randonnée au cœur du domaine franco-suisse qui trouve son point culminant au col de Balme à 2186m. Ensuite, cap sur Vallorcine, puis montée au sommet du domaine de Balme. Quelques rotations sont prévues avec les remontées mécaniques pour profiter des pistes de descente en E-VTT, puis retour au centre par le Tour. Le domaine de Balme offre des itinéraires dans un décor glaciaire de grande ampleur, mais également des itinéraires sauvages à travers les alpages et les forêts.

Fin d'après-midi : 17h Yin Yoga



J3 - Mercredi 14 juin : à la découverte de la Mer de Glace

Journée : départ d'Argentière en E-Bike jusqu'au fameux train du Montenvers qui emmène à la Mer de Glace, à plus de 1900 mètres d'altitude. Il offre un panorama grandiose sur le glacier de la Mer de Glace, les Drus et les Grandes Jorasses. Une fois descendu du train, une randonnée pédestre est prévue au Signal Forbes (2198m), belvédère somptueux sur la Mer de Glace et les Drus, le paysage est grandiose : toutes les aiguilles du massif du Mont Blanc sont à portée de vue. C'est tout le balcon sud qui se déroule devant les randonneurs : Brévent, Flégère, Aiguilles rouges, et aux extrêmes, le massif des Aravis et le barrage d'Emosson. Pour terminer cette journée en altitude la séance de Yoga du jour est prévue en pleine nature, au programme, **Prana Flow Yoga**. Puis le retour vers Chamonix se fait par le train, puis à Argentière en E-Bike.



J4 - Jeudi 15 juin : balade à Chamonix et Spa

Matin : pour terminer ce séjour une dernière randonnée pédestre est prévue vers Chamonix pour profiter, ensuite, d'une séance au spa avant de repartir vers la capitale.

Après-midi : retour en train



*Chaque jour, un nouveau type de Yoga est abordé : le classique **Hatha Yoga** qui fait travailler le souffle et la conscience corporelle ; le **Yin Yoga**, qui se veut méditatif et permet l'introspection ; le **Prana Flow Yoga** qui reprend un enchaînement de postures qui favorisent la respiration.*

Contacts presse :

UCPA - Angèle Roblot : 01 45 87 46 74 - aroblot@ucpa.asso.fr - presse.ucpa.com

UCPA - Laëtitia Verdier : 01 45 87 46 51 - lverdier@ucpa.asso.fr - presse.ucpa.com

Savoie Mont-Blanc Tourisme - Christelle Lacombe : 04 50 51 56 47 - christelle.lacombe@smbtourisme.com