

Randonnée Raquettes dans les environs de Megève + YOGA !

Le jeudi après-midi , 14h rendez vous à l'office du tourisme de Combloux et 17h retour à l'office

Nous partons pour une balade tranquille dans la neige avec une attention particulière à la respiration, aux sensations ...à l'environnement silencieux de la montagne en hiver.

Arrêts RESPIRATION COMPLETE et pause avec POSTURES d'ETIREMENTS faciles , quelques équilibres adaptés à la neige et aux raquettes. Le tout dans une ambiance DETENTE !

Avec Marie Claude , accompagnatrice montagne et professeur de Yoga au Pays du Mont Blanc.

À partir de la 2 ème semaine de janvier.

Prix de demi journée 25euros, raquettes et bâtons fournis .