

le Bulletin

animations
& temps forts



Valfréjus
Haute Maurienne Vanoise

du 01 au 30 avril
2024



MARDI 2 Avril

🕒 18h-21h **RANDONNÉE NOCTURNE AUX FLAMBEAUX SOUS LES ÉTOILES**

Venez profiter d'une randonnée nocturne aux flambeaux sous un ciel étoilé avec Christophe Chappelaz, accompagnateur en moyenne montagne. Apéritif offert.

📍 Devant les bureaux de l'ESI

RÉSA 📅 Sur réservation au bureau de l'ESI. 🪪 Adulte 25 €, enfant 14 €. Matériel fourni.

MERCREDI 3 Avril

🕒 18h30-22h **SORTIE RAQUETTES ET TARTIFLETTE**

Sortie nocturne en raquettes en forêt proposée par l'ESF, suivie d'un repas convivial au gîte des Tavernes.

📍 Devant les bureaux de l'ESF

RÉSA 📅 Réservation obligatoire au plus tard la veille avant midi au bureau de l'ESF. 🪪 40 € (tarif comprenant le prêt du matériel, des frontales et le repas au refuge).

JEUDI 4 Avril

🕒 18h-21h **RANDONNÉE NOCTURNE AUX FLAMBEAUX SOUS LES ÉTOILES**

Venez profiter d'une randonnée nocturne aux flambeaux sous un ciel étoilé avec Christophe Chappelaz, accompagnateur en moyenne montagne. Apéritif offert.

📍 Devant les bureaux de l'ESI

RÉSA 📅 Sur réservation au bureau de l'ESI. 🪪 Adulte 25 €, enfant 14 €. Matériel fourni.

DIMANCHE 7 Avril

🕒 15h30-16h **PRÉSENTATION DU PROGRAMME RAQUETTES AVEC L'ESF**

Vous voulez diversifier votre activité, découvrez la raquette. Présentation du programme lors d'un moment convivial autour d'une dégustation de Beaufort et de vin de Savoie.

📍 Dans les bureaux de l'ESF 🪪 Gratuit.

MARDI 9 Avril

🕒 18h-21h **RANDONNÉE NOCTURNE AUX FLAMBEAUX SOUS LES ÉTOILES**

Venez profiter d'une randonnée nocturne aux flambeaux sous un ciel étoilé avec Christophe Chappelaz, accompagnateur en moyenne montagne. Apéritif offert.

📍 Devant les bureaux de l'ESI

RÉSA 📅 Sur réservation au bureau de l'ESI. 🪪 Adulte 25 €, enfant 14 €. Matériel fourni.

MERCREDI 10 Avril

🕒 18h30-22h **SORTIE RAQUETTES ET TARTIFLETTE**

Sortie nocturne en raquettes en forêt proposée par l'ESF, suivie d'un repas convivial au gîte des Tavernes.

📍 Devant les bureaux de l'ESF

RÉSA 📅 Réservation obligatoire au plus tard la veille avant midi au bureau de l'ESF. 🪪 40 € (tarif comprenant le prêt du matériel, des frontales et le repas au refuge).

JEUDI 11 Avril

🕒 17h-18h30 **INITIATION AU QI GONG**

Venez équilibrer le Yin et le Yang, renforcer et nourrir votre corps. Quelques gestes pour mettre l'énergie en mouvement. Une méditation taoïste pour booster la vitalité et installer le calme intérieur.

📍 Maison du Thabor

RÉSA 📅 Inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme. 🪪 Gratuit.

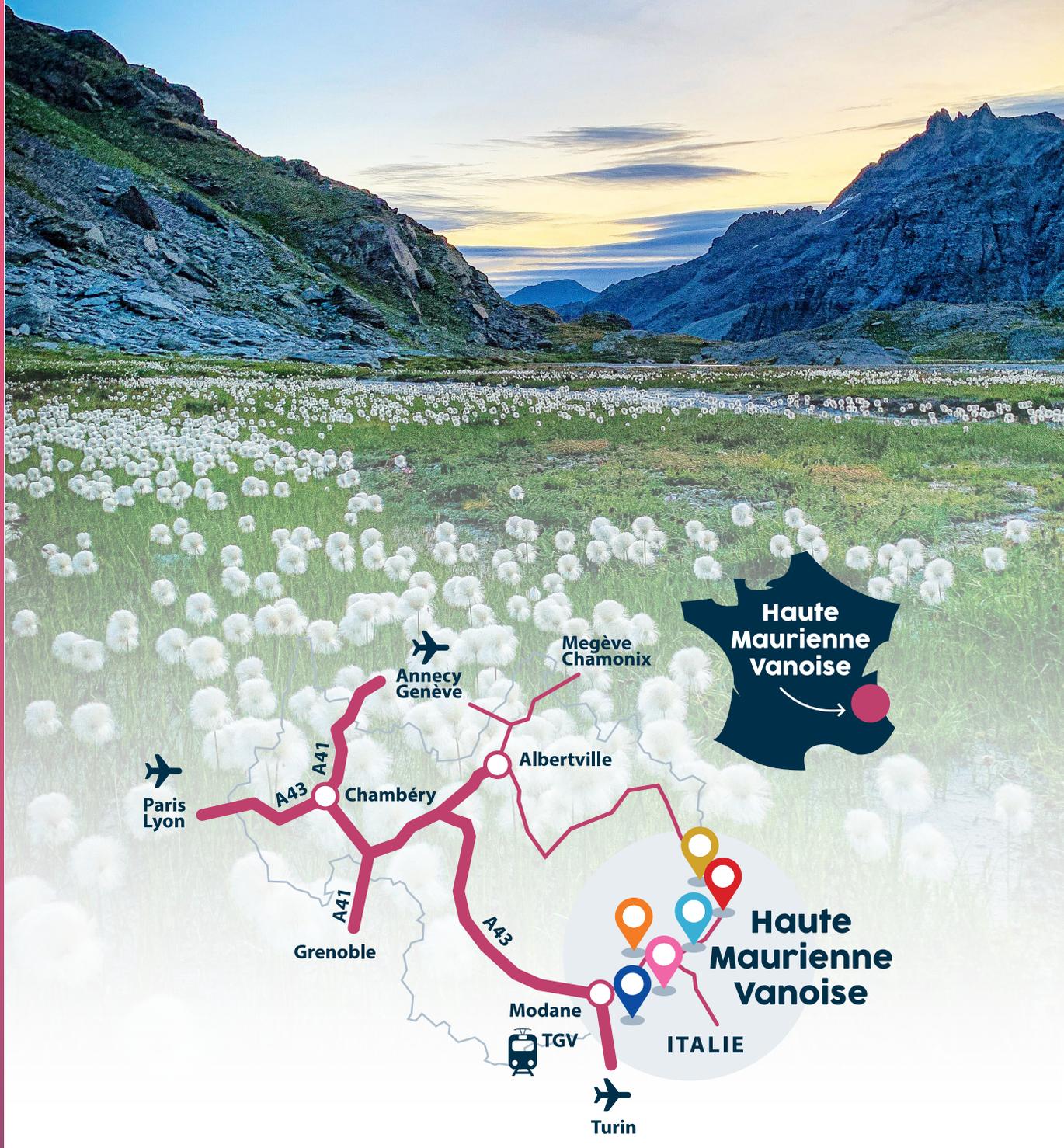
🕒 18h-21h **RANDONNÉE NOCTURNE AUX FLAMBEAUX SOUS LES ÉTOILES**

Venez profiter d'une randonnée nocturne aux flambeaux sous un ciel étoilé avec Christophe Chappelaz, accompagnateur en moyenne montagne. Apéritif offert.

📍 Devant les bureaux de l'ESI

RÉSA 📅 Sur réservation au bureau de l'ESI. 🪪 Adulte 25 €, enfant 14 €. Matériel fourni.

Accès



**Haute
Maurienne
Vanoise**

+33 (0)4 79 05 99 06

www.haute-maurienne-vanoise.com