



## *Fiche Technique : Rando bien-être*

**Une Balade sérénité au rythme mesuré des caravaniers afghans, ponctué par un atelier d'auto-massage japonais, le Do-In, pour apprendre à retrouver son énergie vitale au milieu de la magie des montagnes.**

**Lieu :** Station des Orres et de Réallon.

**Intérêt :** Apprendre à marcher en s'économisant et découvrir comment se masser soi-même pour faire le plein de détente et d'énergie

**Groupe :** De 4 à 12 personnes.

**Dates :** Consulter le « [planning des sorties](#) ».

**Rdv :** 09h30 devant l'OT des Orres 1650 et 14h devant l'OT de Réallon.

**Difficulté :** Dénivelé : 200 m, distance : 3 km.

**Niveau :** Facile sur chemins de montagne, dès 7 ans.

**Equipement :** Bonnes baskets ou chaussures de randonnée, sac à dos avec pull et coupe vent, boisson, en-cas.

**Encadrement :** Accompagnatrice montagne et masseuse bien-être certifiée.

**Transport :** Co-voiturage.

**Tarifs :** 17€/enf (- 13ans) – 22€/adulte. Chèques, espèce, chèques vacances.

**Inscriptions :** 06 70 83 07 95 et [planning des sorties](#)

