

Mardi Soir Rendez-vous 18h

Devant Sport 2000

ou 18h30 au parking
des tennis de
Notre Dame du Pré



48€

Repas compris
Matériel en location
chez Sport 2000

Raquettes Nocturne & Fondue gourmande à Notre Dame du Pré

Tous les mardis soir

Départ 17h 30 devant Sport 2000

En co-voiturage, après 15 Minutes, nous rejoignons le village de Notre Dame du Pré. Randonnée nocturne d'une heure environ pour découvrir le magnifique site illuminé de Notre Dame du Pré. Repas au l'auberge de la Fruitière.

Retour aux véhicules vers 22h

Le repas:

Kir vin blanc
+ Fondue Savoyade
au Beaufort.
Assiette de charcuterie.
Tarte myrtille
1/4 de vin de savoie.
Les extras seront à votre charge.

Nombre de participants : 6 mini

Equipement : Venez avec vos raquettes, battons, chaussures de montagne chaudes, gant, bonnet, vêtements chauds. Les lampes frontales sont prêtées

Cette sortie peut également être programmée un autre jour pour un groupe privé, contactez-nous.



*Informations, conditions et réservations
www.rando-montagne.fr
par tel ou SMS au 06 87 92 67 77

Suivez nos Rando's sur Facebook



MRV Rando
Facebook

Tous les Jeudis

Rendez-vous

9h

Devant Sport 2000 Montalbert
ou 9h15 devant La fruitière
de Notre Dame du Pré



48€

Repas compris
Matériel en location
chez Sport 2000 Montalbert

Raquettes Gourmande

Découvrez le site de Notre Dame du Pré !



Le matin: randonnée vers l'Orgère et les panoramas du Mont Blanc.

le midi: Repas typique à l'auberge de la Fruitière.

L'après-midi: balade vers le bois du Monsieur.

Nombre de participants: 5 mini

Equipement:
Venez avec vos raquettes, battons, chaussures chaudes de montagne, gants, bonnet, vêtements chauds, gourde et encas.

Le repas:

Apéritif «La Fruitière»
+ Tartiflette & salade
+ Dessert + 1/4 de vin.
+ Café
ou menu du jour.

Les extras sont à votre charge.



Cette sortie peut également être programmée un autre jour pour un groupe privé, contactez-nous.



*Informations, conditions et réservations
www.rando-montagne.fr
par tel ou SMS au 06 87 92 67 77

Suivez nos Randos sur Facebook



MRV Rando
Facebook

Mercredi Soir

Rendez-vous

18h

Devant Sport 2000



48€

Repas compris
Matériel en location
chez Sport 2000

Raquette Nocturne & Fondue gourmande au Forperet

Tous les mercredis soir
Départ 18h devant Sport 2000
Nous remontons à la nuit
tomberée, sous la voûte
caillouteuse un chemin
sauvage et enneigé
pour atteindre après une
heure de marche
le chalet du Forperet.
Retour vers 22h vers les
lumières de la station.

Le repas :
Kir vin blanc
+ Fondue Forperet à la
tomme et au cidre avec
assiette de charcuterie.
Tarte myrtille
1/4 de vin de savoie.
Les extras seront à votre
charge.

Nombre de participants : 6 mini

Équipement :
Vous devez apporter vos raquettes,
battons, chaussures
de montagne chaudes,
gant, bonnet, vêtements
chauds, lampe électrique

Cette sortie peut également
être programmée un autre
jour pour un groupe privé.
contactez-nous.



*Informations, conditions et réservations
www.rando-montagne.fr
par tel ou SMS au 06 87 92 67 77

Suivez nos Rando sur Facebook



MRV Rando
Facebook

OFFRE EXCLUSIVE

MRV - SPORT 2000

Réservez pour 1 personne

Venez à deux !

Valable pour les randonnées 1/2 Journées



J'aime la montagne

Avec les accompagnateurs en montagne du MRV

- Itinéraires hors traces
- Paysages époustouflants
- Bonnes tables du terroir
- Randonnées à la carte
- **Nouveauté 2019 : Yoga & Raquettes**



*Informations, conditions et réservations
www.rando-montagne.fr
par tel ou SMS au 06 87 92 67 77





Les bons plans du MRV*

Mercredi
Soir 18h Raquettes nocturnes
& fondue au Forperet

9h Jeudi
Journée Raquettes Gourmandes
à Notre Dame du Pré

9h Mardi, Vendredi
Matin Raquettes
Classiques

14h Mercredi,
Jeudi, Vendredi
Après-midi Raquettes tout schuss
Tout en descente dans la neige fraîche

9h, Lundi,
Mercredi Matin Marche Nordique
Raquettes

14h Lundi
Après-midi Balade commentée
sans raquette à Montgésin



Forfait semaine*

4 randos

1/2 Journée : 55€

Tarifs individuels*

1/2 Journée : 20€

Solrée Forperet : 48€

Rando-gourmande : 58€

Randos à la carte*

Sur demande :

Une sélection des plus
beaux spots de tarentaise
à découvrir avec votre
accompagnateur privé.

1/2 journée : 120€

Journée : 210€

Journée avec Minibus : 280€

* Informations, conditions, réservations
sur www.rando-montagne.fr
ou au 06 87 92 67 77



Suivez nos Randos sur Facebook



Départ des randonnées
devant Sport 2000 Montalbert
Matériel en location chez Sport 2000



MRV Rando
Facebook

Découvrez la Savoie au printemps

Du 20 au 27 Avril 2019

Stage Yoga et Rando !



670€/personne*
*Pour un minimum de 6 Personnes
Durée 7 jours

Séjour 7 jours à Notre Dame du Pré
hébergement au refuge du Pra :
gîte classé 3 étoiles
Une nuit en refuge d'altitude
Repas végétariens
4 jours comprenant chaque jour :
2 sessions de yoga et 1 rando à thème
2 jours comprenant chaque jour :
1 sessions de yoga, 1 soirée astronomie
1 initiation à la marche afghane

Nota : Le jour 1 est réservée à votre installation, à une visite des lieux et une balade dans le village



Points forts

Immersion magique en montagne
Approfondir sa pratique du Yoga
Petit groupe pour plus de convivialité
Panel d'activités : découverte plantes
médicinales de montagne, randonnées,
marche nordique, marche afghane,
raquettes, astronomie
Passer une nuit dans un refuge confortable
à plus de 2 000 m d'altitude



Nota : Le niveau d'effort des sessions de yoga et des randonnées sera adapté à la condition physique des participants : environ 3h de randonnée et 2h par session de Yoga

Ce stage est ouvert à toute personne pratiquant régulièrement une activité physique

Ce que comprend le prix :

Yoga encadré par Anne France Saunier diplômée de la FFY, certifiée Yoga Alliance . Randonnées encadrées par Alain PEKER, Accompagnateur en Montagne diplômé d'état d'alpinisme
Hébergement gîte 3 étoiles (5 nuits) et en refuge confortable (1 nuit)
Pension complète, repas chaud végétariens sauf 1 pique-nique froid

Ce que ne comprend pas le prix :

Les consommations personnelles prises lors des repas restent à vos frais. Le dîner de fin de séjour, le dernier soir est à votre charge (budget minimum de 25 euros)

A prévoir

Transport vers / depuis le lieu de RDV et de séparation
Matériel de Yoga : tapis, châle de yoga, coussin
Matériel de randonnée : chaussures de montagne, gants, petit sac à dos, polaire, kway, gourde...

Conditions

Ce stage sera réalisé à partir d'un effectif minimum de 6 participants inscrits avant le 20 Février

Pour plus d'informations techniques

- 1 - Sur les randonnées :
Contactez la maison de la randonnée en Vanoise
- 2 - Sur les cours de yoga : contactez l'asso prakash
- 3 - Sur l'hébergement, contactez le refuge du Pra :

Le tout au 06 87 92 67 77

*** Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.**

Programme

Jour 1 :

Arrivée à partir de 14h à Notre Dame du Pré
Installation au refuge du Pra
Visite des lieux, ballade dans le village, dîner

Jours 2, 3 et 4 : Yoga et randonnée

Petit déjeuner au gîte
9h à 12h: Séance de Yoga
Déjeuner chaud végétarien en auberge
14h à 16h30 : Randonnée à thème
17h à 18h30: Séance de Yoga
Dîner chaud végétarien
Possibilité randonnée nocturne
d'initiation à l'astronomie

Jour 5 :

Séance de Yoga le matin Déjeuner chaud végétarien en auberge
et départ de la randonnée vers le refuge l'après-midi
Dîner chaud et nuitée au refuge :
Nan du Beurre, Presset, Logis des fées ou similaire selon conditions.

Jour 6 :

Randonnée le matin, pique-nique froid
Retour gîte l'après-midi
17h à 18h30: Séance de Yoga
Dîner de fin de séjour

Jour 7 :

Petit déjeuner au gîte, départ dans la matinée.