

## Acrophobie – (pique de rappel)

2 jours – 1 nuit







### CONFRONTATION - CONFIANCE EN SOI - RESSOURCES

*« Le stage vous a permis d'acquérir des clefs, venez consolider votre potentiel dans un autre décor »*

Développer encore et encore nos automatismes face au vide. Mais aussi de nouvelles techniques, des terrains différents, une richesse d'échange qui vous permettront d'ancrer votre corps et votre mental.

#### Coups de cœur

-  Cultiver le plaisir de randonner en maîtrisant ses émotions
-  Revoir et enrichir les techniques pour se sentir en confiance
-  Sous nos pieds la mer
-  Vue grandiose sur le Léman



**swiss**   
**alpine**  
**emotion**

## Programme

### Jour 1 : **Dent de Jaman**

08h30 : rendez-vous à Montreux

On monte au col

Mise en situation sur le terrain

Pique-nique canadien (chacun amène une spécialité de chez lui)

Théorie en salle (apprentissage de nouvelles techniques) ou sur le terrain suivant la météo

### Jour 2 : **Rochers de Naye**

Départ pour les Rochers de Naye (ou Cap aux Moines)

Randonnée et mise en pratique

Pique-nique

Suite du programme

Apéro au-dessus du lac

16h00 : fin

**Programme soumis à modification en fonction des conditions météo**

**Prix : 390.- p.p**

#### **Le prix comprend :**

- Organisation de votre séjour
- Encadrement par deux professionnels
- Demi-pension en chambre double

#### **Ce prix ne comprend pas :**

- transports
- pique-nique
- Les boissons
- Les assurances personnelles. Vous devez être en possession d'une assurance de rapatriement en cas d'accident

