

## Apprivoiser le vide (programme individuel)

2 jours – 1 nuits



### PLAISIR – CONFIANCE EN SOI - EQUILIBRE

*« L'acrophobie (ou appréhension du vide) est, la plupart du temps, une simple illusion. Notre cerveau nous joue un sale tour. Nous allons alors focaliser sur ce « vertige » et plus moyen d'avancer ! »*

Au travers de techniques simples et d'expériences en toute sécurité nous vous apprendrons à maîtriser cette tension pour retrouver le plaisir de randonner en toute liberté, quel que soit le chemin...

#### Coups de cœur

- ♥ Cultiver le plaisir de randonner en maîtrisant son « vertige »
- ♥ Acquérir les techniques pour se sentir en confiance
- ♥ Développer son équilibre physique et mental
- ♥ Traverser de beaux paysages

## Programme

### Jour 1 : **St-Jean – bisse des Sarrassins – pont de l'Araignée**

09h00 : rendez-vous (à définir)  
Temps de présentation et d'échanges  
Mise en situation sur le terrain  
Pique-nique  
Sur la passerelle on s'aventure  
Exercices pratiques

### Jour 2 : **St-Jean – bisse de Riccard – Baltschiedertal**

Randonnée sur le bisse  
Transfert à Ausserberg  
Pique-nique  
L'autre bisse nous accueille  
Le verre de l'amitié

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

**La méthode pédagogique est fondée sur le partage d'expérience, l'apport de techniques et des mises en situation en sécurité (physique et psychologique).**

**Public** : Toute personne souhaitant développer son aisance face au vide

**Prix** : 1000.-

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

- Organisation de votre séjour
- Encadrement par 1 professionnel
- Demi-pension en dortoir (supplément pour nuit en chambre)

#### **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