

# Intervenants

C  
h  
r  
i  
s  
t  
o  
p  
h  
e



*C h r í s t o p h e*  
MONGELLAZ,

*Accompagnateur en  
Montagne diplômé à qui  
la nature a bien  
dévoilé des secrets.*

*Formé au massage Ayurvédique par  
Ranganathan, imprégné de la culture  
Amérindienne, je serai votre guide  
pour la semaine.*



*« **Vivre simplement pour  
que simplement d'autres  
puissent vivre... »***

***Gandhi***

*M a g a l i*  
DES ROSEAUX,

*Danseuse diplômée en  
danse Thérapie et  
formée au massage  
Ayurvédique. Nourrie  
par le flamenco, la danse  
contemporaine, la danse sensible et le  
Yoga, je souhaite partager une  
expression libre du corps en relation  
intime avec la nature*



*M  
a  
g  
a  
l  
i*

## Contact:

Christophe MONGELLAZ

06.13.63.54.58

Christophe.mongellaz@gmail.com

www.balade-montagne.com

*Une semaine  
de ressourcement  
face au Mont-Blanc*

*Balades*

*Plantes médicinales*

*Massages*

*Danses*

*Repas*

*Bio*

*Végétariens*

*Du samedi 23 au samedi 30 juin 2007*

# Le Programme

***Poser le regard sur la Nature peut nous faire voyager dans un monde où la magie est présente à chaque pas.***

***Ouvrir ses bronches aux poumons de la terre, prendre le temps d'observer le vol de l'Aigle, affiner ses papilles lors de la dégustation d'une plante, flâner en forêt à la quête de lutins habitant ces lieux, se laisser aller au fil du temps.***

***Marcher, Respirer, Danser, Créer, se faire Masser et Rêver sont les ingrédients de cette semaine orientée vers une alimentation végétarienne et biologique.***

*Les Massages sont à visée non thérapeutique et s'inscrivent dans le domaine du bien être et de la détente*

■ *Pot de bienvenue et présentation du séjour le samedi en fin de journée*

■ *Balade en montagne à toutes ses heures :*

- *aube* : un lever de soleil sur le Mont Blanc, éveil sensoriel du corps et un petit déjeuner au gré du lieu

- *journée* : découverte des plantes médicinales et culinaires, observation, cueillette...

- *Crépuscule* : veillée en alpage autour d'un feu au milieu des chamois

■ *Massage Ayurvédique (tradition Indienne) pour une véritable détente musculaire et une revitalisation de tout le corps*

■ *Atelier de danse sensitive dans une nature généreuse permettant la rencontre de notre mouvement instinctif et spontané*

*Une nourriture biologique et végétarienne mêlée aux diverses plantes récoltées.*

## Lieu

*Un hébergement calme, confortable et convivial face à la chaîne du Mont Blanc :*



*Www.chalet-nicolas.com*

## Equipements

*Chaussures de randonnées  
Sac à dos (min. 25l.)  
1 veste légère de montagne  
1 polaire  
Crème solaire  
Vêtement de détente*

## Tarif

*600 euros tout compris (hors voyage)*

## Acces

