



+33 (0) 6 74 28 70 98

SÉJOUR LADIES AND TRAIL - LE TRAIL BIEN-ÊTRE ENTRE FILLES

Le temps d'un week-end, partez entre filles sur les sentiers

Envie d'un séjour trail entre filles ? Suivez notre guide et partez à la découverte des sentiers Auvergnat, entre Chaîne des Puys et Massif du Sancy, entre filles !

Un savoureux cocktail entre détente au spa de l'hôtel 3*, relaxation, création de tisanes vous sera proposé !

De quoi repartir en pleine forme !

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : DÉCOUVERTE ET INSTALLATION

Installation, atelier création de tisane, repas et.... surprise !

Arrivée en fin d'après-midi à l'hébergement.

Pour celles qui arrivent en train, récupération à la gare de Clermont-Ferrand à 16h (option transport depuis Clermont-Ferrand : 30 € par trajet : 60 €/pers pour un aller/retour).

Pot d'accueil, installation.

17h30 : Accès spa, atelier 1 / Création de tisane happy plantes !

19h30 : repas

20h30 : sortie surprise....

Retour, étirement, relaxation

JOUR 2 : SORTIE LONGUE AUTOUR DU MONT-DORE ET DU SANCY - 30 KM ENVIRON, EN 2 ÉTAPES

Les crêtes du Sancy

Petit déjeuner

10h : départ pour une session trail à la journée. Environ 30 à 40 Kilomètres avec pause pique-nique en montagne

16/17h : retour à l'hébergement, atelier récup active, massages (option 70€)

Accès spa

Repas

Soirée d'échanges

JOUR 3 : DÉTENTE AVANT LE RETOUR

Atelier Stretching / Pilate / Yoga

9h30 footing

10h30 : Séance Pilate dans les volcans avec Sandra Carlier

Douche

12h30 : Déjeuner sur place.

14h : fin du stage.

Redescente à ce moment là à Clermont-Ferrand gare pour celles qui ont pris l'option transport.

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... Toute l'équipe d'Aluna Voyages mettra toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

DISTANCES DE TRAIL

Ce séjour s'adresse à des coureuses régulières, capables de parcourir 30 à 40 kilomètres en une journée.

A l'aise en milieu montagnard, vous recherchez la convivialité et les bons moments sportifs, entre filles.

TEMPS DE COURSE DURANT LE TRAIL

Les sorties proposées sur ce séjour n'excéderont pas 6h, en 2 fois entrecoupées d'un ravitaillement.

TYPE DE TERRAIN DURANT LE TRAIL

Le massif du Sancy sera notre terrain de jeux. Bien que massif de moyenne montagne, certains passages nécessitent une certaine aisance et une bonne condition physique.

PORTAGE PENDANT LE TRAIL

Seulement le minimum, eau, petit ravitaillement, etc.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Le massif du Sancy peut connaître une météo changeante. Frais le matin et le soir, tempéré en journée. Le programme pourra être modifié en fonction de l'évolution de la météo

EXPÉRIENCE REQUISE

Aucune

DATES & PRIX

Les prochaines dates de départ sont en cours de préparation. Contactez-nous en attendant !

Les groupes sont composés de 7 à 12 personnes maximum.

Tarif du séjour :

- 495 €/pers (en chambre hôtelière *** de 2 personnes)
- Supplément chambre individuelle : 60 €
- Option transport depuis Clermont-Ferrand : 30 € par trajet (60 €/pers pour un aller/retour aux heures indiquées sur le programme)

Suppléments "petit groupe" :

- Si 6 personnes dans le groupe, un supplément de 30 €/pers sera exigé
- Si 5 personnes dans le groupe, un supplément de 60 €/pers sera exigé
- Si 4 personnes dans le groupe, un supplément de 100 €/pers sera exigé

Paiement de l'acompte de 30 % à moins de 30 jour de la date du départ, sur la base de 7 personnes (ou plus) dans le groupe. Nous établirons à 30 jours du départ le prix final sur la base du nombre total de participants.

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEUR

Un accompagnateur en montagne, passionné par sa région pour vous guider lors des sorties.

MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel*** avec accès spa illimité, toute la journée. Chambres de 2 ou chambre single selon l'option choisie.

REPAS

Pension complète du diner du jour 1 au déjeuner du jour 3 au restaurant de l'hôtel. Le déjeuner du jour 2 sera pris sous forme de pique-nique en montagne

Ravitaillement sur le parcours.

DIVERS

Atelier création de tisanes [Happy Plantes](#)

Atelier Pilate/yoga du Jour 3

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Repas, Boissons et extras personnels. Ravitaillement personnel lors des sorties.

TRANSPORTS

Transports jusqu'à l'Hôtel (hors option).

Option transport depuis Clermont-Ferrand : 30 € par trajet (60 €/pers pour un aller/retour aux heures indiquées sur le programme)

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

FRAIS D'INSCRIPTIONS

- A 30 jours et plus du départ : 12 € par personne.
- A moins de 30 jours du départ : 20 € par personne.
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € par dossier en plus des frais mentionnés ci-dessus.

ASSURANCE VOYAGE

Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 4.20 % du prix de votre voyage.

DÉTAILS

Découvrez ou redécouvrez le massif du Sancy lors de ce séjour.

ENCADREMENT

L'encadrement du stage sera assuré par un accompagnateur en montagne local et passionné qui connaît le terrain et les parcours au rocher

près !

Séance Pilate proposée par [Sandra Carlier](#)

HÉBERGEMENT

Logées en hôtel *** avec spa, vous serez dans la meilleure position pour rayonner dans le massif du Sancy !

Chambre de 2 ou single avec supplément. Parking gratuit et accès direct aux sentiers, sans prendre la voiture !

REPAS

Les soirs, les repas seront pris au restaurant de l'hôtel. Le déjeuner du J2 sera pris en montagne, sous forme de paniers pique-nique. Le déjeuner du J3 sera pris au restaurant.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun.

Un transport collectif pourra être mis en place avec supplément au départ de Clermont-Ferrand pour se rendre à l'hébergement.

Si vous venez en voiture, Rdv à 17h directement à l'hébergement : le lieu vous sera indiqué sur votre convocation de voyage.

Nous prévenir en cas de problème de dernière minute : +33 6 81 77 81 14

AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir nos séjours et stage trail en Auvergne, avant ou après le séjour. Nous nous ferons un plaisir de vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.