

ESPRIT RETRAITE MUTUELLE

Descriptif de la formation 2027

Bien-être et santé en Montagne

Des études scientifiques ont démontré que le contact avec la nature favorise notre bien-être, réduit le stress, augmente l'estime de soi, les émotions agréables, les capacités d'adaptation et contribue ainsi à une meilleure santé mentale et physique. Cette semaine de formation au cœur du parc naturel de la Vanoise vous permettra d'expérimenter les bienfaits de la nature au travers de différentes approches et outils. Vous pourrez en ressentir les bénéfices tout en étant sensibilisé à la préservation de ce patrimoine naturel.

OBJECTIFS

- **S'appuyer sur l'environnement naturel pour s'apaiser**
- **Se regénérer mentalement et physiquement**
- **Diminuer son stress**
- **Permettre l'expérimentation des comportements favorables à la santé en lien avec la nature et en ressentir les effets**

PROGRAMME

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi (17h), pour une présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue. Du lundi matin au vendredi après-midi inclus, le planning de la semaine comprend au minimum :

- 5 matinées d'accompagnement avec la psychologue (15 heures) ;
- 5 après-midis pour expérimenter différentes approches complémentaires permettant de bénéficier des effets positifs de la nature dont :
  - 3 heures d'initiation à la marche nordique ;
  - 1 h 30 de balade sophronique et de yoga du rire ;
  - 3 randonnées nature environ 3 heures.

Le programme sera susceptible d'être modifié en fonction des conditions météo. La distance pour chaque randonnée est estimée à environ 5 km et + ou – 200 m de dénivelés.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne active avec une bonne condition physique souhaitant prendre soin d'elle, de sa santé et expérimenter les bienfaits de la nature sur le corps et l'esprit dans un cadre naturel d'exception.

Nombre de participants :
Minimum : 13 personnes – Maximum : 20 personnes

Une attestation sur l'honneur confirmant l'aptitude à la pratique d'une activité physique en moyenne montagne sera demandée à l'inscription.

Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation (ssubreville@espritretraite.fr).

DURÉE DE LA FORMATION

5 jours/6 nuits, du dimanche à 17 h au samedi suivant à 10 h, après le petit déjeuner.

DATE ET LIEU

- **Pralognan-la-Vanoise (73) au pied du parc de la Vanoise à proximité de Moûtiers et de Brides-les-Bains.**
  Du dimanche 5 au samedi 11 septembre 2027
  Village-Club Miléade
  298 route du Doron - 73710 Pralognan-la-Vanoise

Pour des informations complémentaires sur le Village-Club : www.mileade.com

© Freepick

CONTENU ET ORGANISATION DE LA FORMATION

Une psychologue vous proposera tous les matins, une parenthèse revitalisante pour partager 5 moments privilégiés qui sont :

- **étape 1 :** la nature et moi, quelle est ma relation avec la nature ? Apports théoriques sur les effets de la nature sur la santé globale ;
- **étape 2 :** méditation créative avec la nature, expérimentation de différentes attitudes soutenant la méditation de pleine conscience (laïque) avec la nature comme support ;
- **étape 3 :** la nature comme source d'émerveillement qui nourrit le bien-être émotionnel, physique, relationnel ;
- **étape 4 :** cultiver le calme intérieur, antidote à l'agitation mentale avec la nature comme inspiration ;
- **étape 5 :** veiller à son écologie intérieure, faire le bilan et réfléchir à son application.

Le journal créatif sera le support d'expérimentation et le cahier de voyage de cette formation lors de ces 5 ateliers permettant expression et développement personnel.

LES INTERVENANTS « BIEN-ÊTRE ET PHYSIQUE »

La partie « bien-être psychique » sera animée par une psychologue spécialisée en ressourcement, bien-être et développement personnel.

Une sophrologue proposera :

- un atelier yoga du rire : le rire est un merveilleux antidote contre le stress et un allié extraordinaire pour notre santé physique, mentale et émotionnelle. Un moment de partage unique où vous aurez l'occasion de partager vos rires dans la bienveillance, la bonne humeur et la belle énergie ;
- une balade sophronique : marcher en pleine conscience, s'arrêter, respirer, s'étirer, se relâcher, éveiller ses sens, déconnecter un instant son mental pour se reconnecter à soi et à la nature. Un pur moment de bien-être alliant exercices de sophrologie simples et facilement reproductibles.

Les guides de moyenne montagne animeront les activités :

- **la marche nordique,** initiation, présentation et bienfaits, pratique avec des ateliers ludiques, travail cardio respiratoire et musculaire, étirements ;
- **découverte bain de forêt/Shinrin-Yoku,** pratique ancestrale japonaise.
  Une manière de se reconnecter à soi et à son lien avec la nature grâce au milieu forestier, tout en profitant de ses bienfaits. Alternance de marche et de propositions où les sens sont mobilisés par des ateliers ludiques ;
- **flore de Vanoise,** cette randonnée vous permettra de découvrir la flore riche et variée de ce parc national ; plantes rares, médicinales, culinaires et toxiques utilisées par les montagnards depuis plusieurs générations et se terminera par une dégustation de douceurs locales ;
- **l'agriculture de Montagne**, randonnée dans la magnifique vallée de Chavière, royaume des alpages, pour découvrir comment la communauté montagnarde s'organise autour de la fabrication du beaufort.

Les intervenants sont membres du bureau des guides de Pralognan. Ils vivent dans la vallée et ont un attachement et une connaissance précise du territoire.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- **Chaussures de randonnée ;**
- Petit sac à dos confortable ;
- **Vêtement chaud léger (type polaire) ;**
- **Vêtement de pluie en cas de changement de temps ;**
- Gourde ;
- Casquette ou chapeau ;
- Crème solaire ;
- Bâtons de marche recommandés.

COÛT

Pour les participants : 890 € (plein tarif)

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète, du dimanche soir au samedi matin, après le petit déjeuner ;
- les interventions des professionnels : psychologue, sophrologue et guide(s) / accompagnateur(s) en moyenne montagne, diplômé(s) d'État.

Supplément :

- option chambre individuelle 17 €/nuit si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe ;
- option annulation 35 €.

Allocation prévention

Esprit Retraite, ses mutuelles et organismes partenaires s'attachent à permettre au plus grand nombre l'accès aux formations, sous réserve des dispositions des règlements et des budgets annuels action sociale alloués.

Ces allocations sont attribuées sous réserve de la participation à toutes les interventions et sont versées directement à Esprit Retraite, venant ainsi en déduction du prix de la formation.

Votre reste à charge pourra donc être dans de nombreux cas limité à 390 €[1].

Bien-être et santé en Montagne

Du 5 au 11 septembre 2027
à Pralognan-la-Vanoise (73)

540 € *

* Le prix tient compte de l'allocation prévention de 350 €.
[1] Si vous êtes adhérent à la MCF, la MGAS, la MMJ, l'AMOSPAN ou l'UMR, une allocation prévention supplémentaire de 150 € sera accordée par Esprit Retraite.
Pour toutes précisions contactez-nous sur **formations@espritretraite.fr** ou au **01 44 52 81 61**
À noter : l'adhésion à Esprit Retraite est obligatoire pour participer aux formations. La cotisation annuelle 2027 est de 10 €.

Pour les accompagnants :

475 € pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation.
Ce tarif comprend l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner.

© Ciem.fr – COM26086