



Descriptif de la formation 2026

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 régénérer mentalement et physiquement**
- **Diminuer son stress**
- **Permettre l'expérimentation des comportements favorables à la santé en lien avec la nature et en ressentir leurs effets**

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
Un certificat d'aptitude à la pratique de l'activité physique en moyenne montagne sera demandé.

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).

PROGRAMME

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi, 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 psychologie (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.

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 dénivelées.

DURÉE DE LA FORMATION

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

DATES ET LIEUX

- **Pralognan-la-Vanoise au pied du parc de la Vanoise à proximité de Moûtiers et de Brides-les-Bains.**
Du dimanche 6 au samedi 12 septembre 2026
Village-Club Miléade
298 route du Doron
73710 Pralognan-la-Vanoise



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

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 nos sens, déconnecter un instant votre mental pour se reconnecter à soi et à la nature. Un pur moment de bien-être alliant exercices de sophrologie simples et facilement reproducibles.

Les guides de moyenne montagne animeront les activités

Initiation marche nordique, présentation et bienfaits, pratique avec des ateliers ludiques, durée 3 heures, niveau facile.

- **La marche nordique** est une activité sportive complète qui combine exercice physique, découverte des paysages et bien-être en pleine nature.

- **Découverte bain de forêt/Shinrin-Yoku** est une pratique ancestrale japonaise, durée 3 heures, niveau facile. 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 facile et de propositions où les sens sont mobilisés.

- **Flore de Vanoise**, niveau facile, durée 3 heures.

Cette randonnée plutôt douce 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 accessible 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 marche ou baskets crantées**
- Petit sac à dos confortable
- **Vêtement chaud léger (type polaire)**
- **Vêtement de pluie en cas de changement de temps**
- Gourde d'eau
- Casquette ou chapeau

COÛT

Pour les participants :

Plein tarif : 950€

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.

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant du même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 16€/nuit.

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 450 euros.

Bien-être et santé en Montagne

Du 6 au 12 septembre 2026
à Pralognan-la-Vanoise (73)

De **950 €** à **450 €** (¹)

(¹) Vérifiez votre éligibilité :

- en vous connectant sur espritretraite.fr
- en nous contactant sur formations@espritretraite.fr ou au 01 44 52 81 61

Pour les accompagnants :

470€ 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.