



**swiss  alpine emotion**

## Apprivoiser le vide 2026 - Val d'Anniviers

10-12 juillet, 18-20 septembre



### PLAISIR – CONFiance EN SOI - EQUILIBRE

**« Ce n'est pas la montagne qui vacille, mais le regard que notre cerveau pose sur elle ».**

Vous aimez la randonnée en montagne, mais la verticalité vous retient ?  
À l'aide de techniques simples, progressives et rassurantes, nous vous apprendrons à apprivoiser cette tension, à dissiper l'illusion, et à retrouver le plaisir d'avancer librement, quel que soit le chemin emprunté.

#### Coups de cœur

- ♥ Cultiver le plaisir de randonner en maîtrisant son « vertige »
- ♥ Acquérir les techniques pour se sentir en confiance
- ♥ Les salades maison
- ♥ L'apéro historique



**swiss  alpine emotion**

## Programme

### Jour 1 : Vercorin – tour du Mont

09h00 : rendez-vous au Swiss Peak à Vercorin - café-croissant  
Temps de présentation et d'échanges  
Mise en situation  
Pique-nique canadien sur le terrain (chacun amène une spécialité de chez lui)  
Exercices pratiques  
Théorie en salle  
Repas

### Jour 2 : Bisse de Riccard – pont de l'Araignée

07h30 : petit déjeuner  
Départ pour Briey  
Randonnée et mise en pratique  
Pique-nique dans la forêt  
Sur la passerelle on s'aventure  
Apéro historique  
Repas

### Jour 3 : Baltschiedertal

07h30 : petit déjeuner  
Départ pour Ausserberg  
Randonnée le long des bisses dans une vallée sauvage  
Pique-nique au bord de l'eau  
L'autre bisse nous accueille  
17h00 : fin du programme

**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 toute sécurité (physique et psychologique).**

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



**swiss  alpine emotion**

## Intervenants



### François Castell

Formateur et accompagnateur en montagne depuis plus de 26 ans. Maître praticien certifié en PNL, sophrologue, il est également titulaire d'un diplôme Universitaire de préparateur mental appliqué à la performance. Mais au-delà des compétences, c'est d'abord la dimension humaine qui le passionne. Intervenant auprès de publics variés, il a construit un goût pour l'élaboration de cheminement pédagogiques fondés sur des pratiques dynamiques, participatives et innovantes.

### Pascale Haegler

Accompagnatrice en montagne, secouriste, journaliste. Depuis 26 ans la montagne est devenue à 100% son bureau. Sa passion transmettre les petits et grands secrets de la nature mais, et aussi permettre à chacun de trouver son équilibre dans un milieu qui peut paraître hostile mais qui est pourtant très générateur d'énergies individuelles insoupçonnées. Ici les masques tombent, et c'est tant mieux. Elle travaille en tandem depuis 10 ans avec François pour assurer un encadrement de qualité lors des stages.

**Prix : 690.- p.p – 1200.- en privé**



**swiss  alpine emotion**

**Le prix comprend :**

- Organisation de votre séjour
- Encadrement par des professionnels
- Pension complète (sauf pique-nique canadien du premier jour qui doit être transportable dans un sac à dos)
- Deux nuits dans des petits dortoirs
- Apéro historique

**Ce prix ne comprend pas :**

- transports
- Le pique-nique canadien du premier jour
- Les boissons
- Les assurances personnelles. Vous devez être en possession d'une assurance de rapatriement en cas d'accident

**Dates :** 10-12 juillet – 18-20 septembre, en privé sur demande (2 jours)

**Réservation et paiement**

Sur facture et bulletin de versement, sur demande, ou par internet

Banque: Banque Raiffeisen Schweiz Genossenschaft

CCP : 19-5683-3

IBAN: CH66 8080 8003 4093 8324 0

Code : 80808

Numéro de compte : 82142267

Nom: Swiss Alpine Emotion

Swift: RAIFFCH22XXX

Votre inscription est prise en compte dès réception de votre paiement. Pour toutes autres informations, veuillez-vous référer à nos conditions générales.

<http://swissalpineemotion.com/infos/tarifs-et-conditions>

**Matériel :**

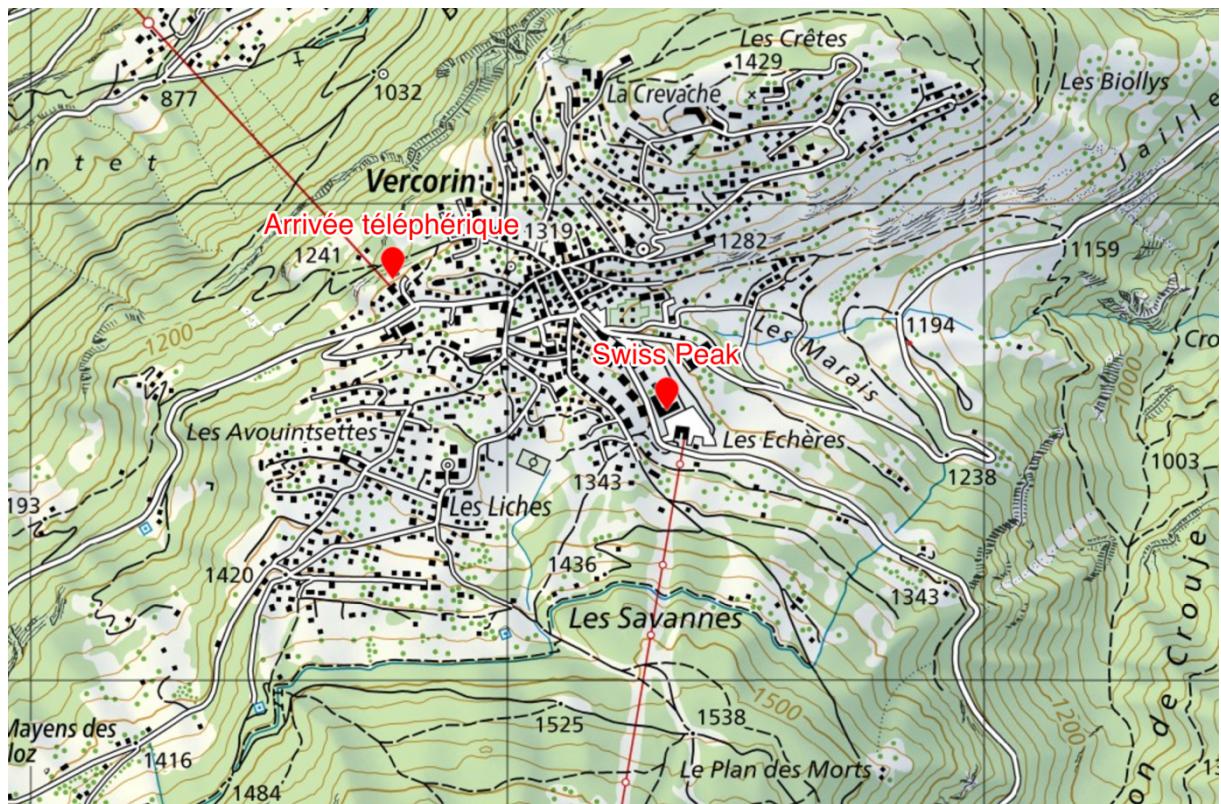
- bonnes chaussures de marche avec profil
- sac de couchage ou sac à viande - taie d'oreiller – linge de bain
- habits adaptés à la marche en montagne
- habits pour le soir
- boîte hermétique pour les salades du midi + fourchette
- gourde
- pharmacie personnelle + produit anti-tiques
- lunettes progressives déconseillées pendant la pratique sur le terrain





swiss   
alpine  
emotion

## Rendez-vous



Parking de la télécabine (Vercorin – Crêt du Midi), pour ceux qui viennent en TP, nous viendrons vous chercher à l'arrivée du téléphérique Chalais – Vercorin

