## Albane Lessard, accompagnatrice en montagne

- Activités, loisirs et découvertes
  Activités et balades accompagnées











Coup de coeur

Les randonnées bien-être dans les bois pour profiter du calme et apprendre la nature qui nous environne. Label handisport.

Ancienne professeure d'EPS, Albane est accompagnatrice en montagne depuis 2015.

Grâce à la sylvothérapie et à la nature qui nous entoure, j'invite les participants à prendre conscience de leur corps en mouvement et à être dans l'instant présent. Comment ? En utilisant nos sens, notre corps nous parle, il fonctionne au présent. A nous de l'écouter et de le comprendre pour ainsi se prendre en main. Fortifier notre corps et libérer notre mental. Découvrir la nature mais aussi notre nature.

L'émerveillement, la découverte, le partage, la convivialité seront aussi de la partie, faisant de chaque sortie une balade sensorielle, un moment unique personnel, un retour vers la sérénité, la vitalité et le bien être.

Randonnée pédestre : sortie famille sur les crêtes vosgiennes, c'est l'occasion de découvrir le chamois dans des jumelles, sans le déranger. Possibilité d'organiser un repas en ferme-auberge.

Randonnée en raquettes : sur les hauteurs de La Bresse et de Gérardmer, Albane vous fera découvrir les paysages enneigés des Hautes Vosges.

Bivouac : Albane vous propose de la randonnée itinérante avec nuit en bivouac dans le secteur du Ballon d'Alsace.

## Caractéristiques

Nous parlons Français Nous suivre Sorties de route Facebook Instagram

## **Contact**

Albane Lessard

## **Adresse**

6, rue Ambrail 88000 Epinal 06 70 48 20 68 albane@sortiesderoutes.fr Parc

Avec en son cœur les Hautes-Vosges, le Parc naturel régional des Ballons des Vosges plonge vers les vallées lorraines, alsaciennes et franc-comtoises. Le plateau des Mille étangs en est la seconde grande richesse naturelle. Sur ce vaste territoire, les paysages remarquables foisonnent : hautes chaumes, tourbières, hêtraies-sapinières ou encore pelouses calcaires.



Nous écrire
Nom
Prénom
Courriel
Courriel
Confirmar correo electrónico
Téléphone
Message
Courriel marqué albane@sortiesderoutes.fr
САРТСНА
JEBREN
¿Cuál es el código de la imagen? Introduzca los caracteres mostrados en la imagen.
Esta pregunta es para comprobar si usted es un visitante humano y prevenir envíos de spam automatizado.

Enviar