



PROPOSITION D'ACTIVITÉS POUR SÉMINAIRES D'ENTREPRISE

BUREAU MONTAGNE DES SAISIES

06 23 26 77 67

www.bureau-montagne-des-saisies.fr



Randonnée pédestre (ou en raquettes) avec apéro ou pause gourmande en option

Descriptif et déroulé

- Des groupes de 10 à 12 personnes maximum encadrés par 1 accompagnateur par groupe. possibilité de faire des groupes de niveaux.
- Durée de la sortie à discuter en fonction de la demande (demi-journée, journée ou nocturne)
- Apéro ou pause gourmande en option

Propositions de pauses gourmandes / apéro

- Boissons chaudes ou froides (vin chaud, jus de pomme chaud cannelle, chocolat chaud, café, thé, infusions...)
- Produits du terroir (fromage, charcuterie...)



Tarifs

- A partir de 250€ par groupe pour la demi-journée / nocturne
- A partir de 350€ par groupe pour la journée
- Il convient de rajouter 15€ par personne pour la pause gourmande.
- Il convient de rajouter 8€ par personne pour la location de raquettes.

Rallye collaboratif avec apéro ou pause gourmande en option

Descriptif et déroulé

- Des groupes de 4 à 5 personnes
- Un parcours de 10 balises à trouver
- Des ateliers ludiques à réaliser en groupe
- Durée de 1h30 à 2h00 environ
- Apéro ou pause gourmande en option

Propositions de pauses gourmandes / apéro

- Boissons chaudes ou froides (vin chaud, jus de pomme chaud cannelle, chocolat chaud, café, thé, infusions...)
- Produits du terroir (fromage, charcuterie...)



Tarifs



- A partir de 1900€ (dans un maximum de 40 personnes)
- Il convient de rajouter 15€ par personne pour la pause gourmande.
- Il convient de rajouter 8€ par personne pour la location de raquettes.

Initiation au Trail

Partager et gagner en aisance sur les sentiers

Descriptif et déroulé

- Des groupes de 10 à 12 personnes maximum encadrés par 1 accompagnateur par groupe. possibilité de faire des groupes de niveaux.
- Une sortie pour découvrir les bases du trail running, en alternant course et marche
- Des partages et des conseils autour de la gestion de l'effort, le choix de son matériel, l'utilisation de bâtons, les techniques de progression...
- Apéro ou pause gourmande en option



Tarifs



- A partir de 250€ par groupe pour la demi-journée / nocturne
- A partir de 350€ par groupe pour la journée
- Il convient de rajouter 15€ par personne pour la pause gourmande.

Rando-yoga (pédestre ou raquettes)

Allier la randonnée et le yoga dans la nature

Descriptif et déroulé

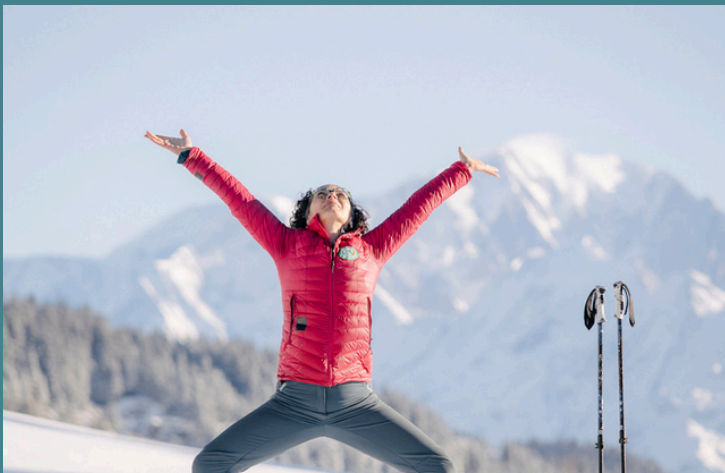
- Des groupes de 10 à 12 personnes maximum encadrés par 1 accompagnateur professeure de yoga.
- Une sortie à la fois énergisante et ressourçante, pour cultiver sa paix intérieure
- Apéro ou pause gourmande en option

Propositions de pauses gourmandes / apéro

- Boissons chaudes ou froides (vin chaud, jus de pomme chaud cannelle, chocolat chaud, café, thé, infusions...)
- Produits du terroir (fromage, charcuterie...)



Tarifs



- A partir de 250€ par groupe pour la demi-journée / nocturne
- A partir de 350€ par groupe pour la journée
- Il convient de rajouter 15€ par personne pour la pause gourmande.
- Il convient de rajouter 8€ par personne pour la location de raquettes.

Présentation du Bureau Montagne des Saisies



Le bureau montagne des Saisies est né de la rencontre entre Audrey et Hélène, toutes deux accompagnatrices en montagne. Elles sont animées par une envie de partager leur passion et leurs connaissances de la nature et de la montagne.

Autour de la randonnée, du trail, de l'aquarelle et du yoga, nous créons un espace unique pour faire découvrir et vivre la montagne autrement.

Elles sont secondées dans leurs accompagnements par une équipe de plusieurs autres accompagnateurs.



L'équipe qui vous accompagnera



HÉLÈNE DURAND
Co-fondatrice du bureau

Accompagnatrice en montagne et professeure de yoga. Amoureuse de la nature et de la montagne, Hélène vous propose une approche unique, où la marche, le yoga et la pleine conscience se mêlent pour une expérience enrichissante.



AUDREY COULLET
Co-fondatrice du bureau

Accompagnatrice en montagne. Passionnée par la nature et les paysages alpins, Audrey vous emmène découvrir la montagne en randonnée ou trail, avec énergie et bonne humeur.



ANNE MARIE

Accompagnatrice en montagne et monitrice de ski nordique, ski Hok, Anne Marie vous fera découvrir ses coins de nature préférés.



JÉRÔME BERRY

Accompagnateur en montagne et passionné de sport outdoor. Jérôme vous accompagnera dans des sorties aventure et trail.

Contact & informations



Contact



+33 06 23 26 77 67



contact@bureau-montagne-des-saisies.fr



www.bureau-montagne-des-saisies.fr



bureau_montagne_saisies

“Notre équipe est disponible pour vous accompagner dans votre séminaire.

N’hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour répondre à toutes vos questions.”

Hélène & Audrey

**La montagne,
source de
cohésion à
chaque aventure.**