

Séjour Reconnai'Sens



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

LIEU

Haute-Savoie, Massif du Chablais,
Abondance

DURÉE

Week-end : 3 jours - 2 nuits

HÉBERGEMENT

Chalet éco-responsable tout
confort au coeur des montagnes

TAILLE DU GROUPE

Minimum 4, maximum 8

CONTACT

www.contact-nature.fr
reservation@contact-nature.fr
04.51.38.00.38



Séjour Reconnai'Sens

I - Présentation

Un séjour pour ralentir, respirer et renouer avec l'essentiel. Au cœur de la vallée d'Abondance, entre montagnes, forêts et alpages, **Reconnai'Sens** vous invite à une expérience immersive mêlant randonnée, respiration, créativité et exploration sensorielle.

Guidés par Maëllie, accompagnatrice en montagne et docteure en neurosciences sensorielles, vous explorerez les liens entre nature, émotions et perceptions, dans un cadre authentique et ressourçant.

Vous serez accueillis dans un chalet éco-responsable, autonome en eau et équipé de panneaux solaires, où tout invite à la détente : vue ouverte sur les montagnes, ambiance boisée et accès libre au sauna.



Rejoignez-nous pour un week-end de reconnexion à soi et à la nature par les sens

- **Balades nature** pour observer la faune, la flore et l'environnement montagnard.
- **Moments de respiration et de pleine conscience** pour relaxer le corps et affiner les sensations.
- **Explorations sensorielles** (odorat, toucher, écoute, vue) avec un éclairage simple sur le fonctionnement du système nerveux.
- **Ateliers créatifs** autour des plantes de montagne : impressions végétales, baumes ou bougies à emporter.
- **Cuisine locale, saine et gourmande.**
- **Détente** : sauna et pauses cosy dans un chalet chaleureux.
- Une approche mêlant **bien-être, nature et compréhension du corps.**



Contact
Nature
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Séjour Reconnai'Sens



2 - Programme

Jour 1 - Accueil & mise en lien



Rendez-vous est donné au chalet à **16h30***
Nous vous guiderons alors jusqu'à vos chambres puis nous partagerons un pot d'accueil convivial : l'occasion de faire connaissance et de découvrir le programme des jours à venir.

18h - Séance de respiration guidée, pour relâcher les tensions du voyage et amorcer en douceur la reconnexion à soi et à la nature.

19h - Dîner convivial au chalet et première soirée sous le signe de la détente.

** En attendant de nous rejoindre, n'hésitez pas à vous rendre à la maison du fromage à Abondance (réservation requise) pour découvrir toutes les caractéristiques du fromage d'Abondance au cours d'une visite ludique, scientifique et sensorielle. Vous pourriez aussi profiter de l'espace aquatique et détente SPA Forme d'O à Châtel afin de vous relaxer.*

Jour 2 - Exploration sensorielle à Bise (7km - 500D+)

8h-9h - Petit déjeuner

9h-13h - Départ pour une randonnée dans le magnifique site naturel de Bise, classé Natura 2000 et géosite emblématique du Géoparc mondial UNESCO du Chablais. Cet écrin préservé, royaume des bouquetins, offre un cadre exceptionnel pour éveiller nos sens : vue et audition seront les fils conducteurs de cette immersion. Observation, écoute et contemplation jalonneront cette matinée au cœur d'une nature grandiose et authentique.



13h-14h - Déjeuner gourmand et ressourçant

14h-18h - Temps calme : sieste, lecture, étirements ou méditation libre.

Le sauna est à disposition pour prolonger ce moment de détente.

18h-19h - Séance de respiration qui permettra d'ancrer les bienfaits de la journée et d'apaiser le corps.

19h - Repas suivi d'une conférence participative animée sur le fonctionnement neurosensoriel de l'odorat.

Séjour Reconnai'Sens



2 - Programme

Jour 3 - Sens et Création au Lac des Plagnes (8km - 500D+)



8h-9h - Petit déjeuner

9h-13h - Départ pour une immersion au Lac des Plagnes, au pied du Mont de Grange, l'un des plus hauts sommets du Chablais. Lors de cette randonnée, nous porterons notre attention sur l'olfaction et le toucher, deux sens souvent peu sollicités dans notre quotidien, mais essentiels pour se reconnecter à soi et à l'environnement. Observation, exploration tactile et éveil des senteurs de montagne guideront cette matinée sensorielle.

13h-14h - Retour au chalet en début d'après-midi pour un déjeuner partagé.

14h-15h30 - Atelier créatif : fabrication de votre baume bien-être avec des ingrédients simples et naturels de montagne, confection de bougies et découverte de l'impression végétale. Chaque participant repartira avec ses créations et un souvenir tangible de ce week-end.

Puis sera venue l'heure de plier les bagages et de prendre un dernier temps pour profiter du lieu et des personnes. Fin du stage aux alentours de 16h.



Séjour Reconnai'Sens

3 - Hébergement

Notre chalet éco-responsable, autonome en eau et avec panneaux solaires, est situé dans un cadre ressourçant en plein coeur de la vallée d'Abondance. C'est une ancienne ferme typique et classée, rénovée avec goût et soin. Un sauna est à votre disposition.

Vous serez logés en chambre partagée avec 2 lits simples. Possibilité (sous réserve de disponibilité) d'accéder à une chambre avec lit double (pour un couple)



4 - Repas

Pension complète. Les repas sont préparés par un traiteur local, proposant une cuisine saine et savoureuse.

Notre santé et notre état vibratoire démarrent par notre alimentation : les repas sont frais et végétariens.

Nous prévenir en cas de régimes particuliers : le traiteur verra à s'adapter au régime sans gluten et sans lactose si besoin.

Séjour Reconnai'Sens

5 - Accès - Horaire

Rendez-vous est donné à **16h30** le 1er jour au **Chalet : 346 route de Crébin - 74360 Abondance**.
Le séjour se terminera aux environs de **16h** le 3ème jour.

ARRIVÉE EN TRAIN

La gare la plus proche est la gare de Thonon les bains (~1h15 depuis Gare de Bellegarde, ~1h depuis la Gare de Genève Cornavin).

Liaisons fréquentes

- TGV Paris–Bellegarde (~ 2h40)
- TGV Paris–Genève (~ 3h10)
- TER Lyon–Bellegarde (~ 1h30)
- TER Lyon–Genève (~ 2h)

En sortant de la gare, dirigez-vous vers la place 'Des Arts' - Boulevard du Canal, 74200 Thonon située à 2mn à pied (Arrêt Thonon LES ARTS – réseau EVAD), et prendre **la ligne de bus n° 12** en direction de CHATEL-Linga. Le gîte propose un unique ramassage à 16h45 à l'arrêt de bus "Abondance Abbaye" pour vous acheminer jusqu'au lieu du séjour (10mn de trajet) **Nous consulter pour cette demande**.
Tous les horaires ici : <https://www.evad.fr/wp-content/uploads/2022/11/Horaires-ligne-12.pdf>

Autre possibilité, **prendre un taxi** - ATTENTION, **pensez à réserver à l'avance**.

Taxi Thonon 21 - 07 49 80 07 18
Taxility - 06 08 16 91 11

COVOITURAGE

Un document partagé sera mis à disposition pour l'instauration d'un covoiturage et un groupe WhatsApp sera ouvert la semaine précédant le séjour afin de finaliser l'organisation des trajets.

ACCÈS EN VOITURE

Via la D22 à environ 1h de l'autoroute A40
Depuis Valence : ~3h30
Depuis Lyon : ~3h

Il est possible de laisser votre voiture sur le parking durant toute la durée du séjour.



Contact
Nature
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Séjour Reconnai'Sens



6 - Encadrante



Maëllie

Vous serez encadrés par Maëllie, accompagnatrice en montagne et docteure en Neurosciences sensorielles.

Issue d'un parcours scientifique, elle a toujours été fascinée par la manière dont le cerveau et les émotions réagissent à l'environnement qui nous entoure. Cette curiosité l'a naturellement menée à explorer les effets régénérateurs de la nature sur notre organisme. Convaincue du rôle essentiel que jouent ces espaces dans notre équilibre physique et mental, elle a choisi de se former pour pouvoir accompagner chacun au plus près de ces expériences.

Avec Contact Nature, son intention est simple : vous offrir un accès authentique et accessible à ce que la nature peut réellement apporter à votre bien-être, et vous guider dans la découverte de ses bénéfices profonds au quotidien.

7 - Formalités du séjour

Durant le séjour, vous devez être en possession des documents suivants : **carte d'identité** en cours de validité et **carte vitale**.

Nous vous conseillons fortement de prendre une **assurance annulation séjour** pour pouvoir être remboursé en cas de pépin :

<https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour>
Europe assistance

Votre accompagnatrice dispose d'une trousse de premier secours pour le groupe, mais elle ne remplace pas la petite trousse que vous devez avoir avec vous (quelques pansements, le matériel de santé que vous avez l'habitude d'utiliser).

Les randonnées et thématiques sont adaptées chaque jour en fonction des besoins du groupe, et peuvent être modifiées en cas de besoin.

Séjour Reconnai'Sens



8 - Niveau & pré-requis

Niveau **ESSENTIEL** sur l'échelle de Contact Nature. Ce séjour est accessible à toute personne faisant une activité physique régulière, ayant la capacité de marcher pendant 3h et de produire un effort constant en montée. Ce séjour s'adresse à celles et ceux qui souhaitent ralentir, retrouver de la clarté, se reconnecter à leurs sensations, profiter de la nature sans objectif de performance.

9 - Equipement

Les balades

- Gourde 1L min
- Sac à dos pour les randos (20-30L) + protection anti-pluie
- Paire de chaussures de randonnée confortables
Tiges hautes ou tiges basses, selon vos préférences : Privilégier une paire de tiges hautes pour les chevilles fragiles et/ou pour un meilleur maintien de celle-ci - Prendre une pointure au-dessus !
- T-shirts manches courtes et manches longues (éviter le coton, car met du temps à sécher)
- Sous-vêtements et chaussettes adaptées à la randonnée (montantes)
- Veste polaire (ou pull, éviter le coton), Doudoune légère et Veste imperméable ou K-Way
- Bonnet ou bandeau et casquette, lunettes de soleil, crème solaire
- Sifflet
- Trousse personnelle de premiers soins
- Ravitaillements personnels pour les petits creux lors des randonnées (barres de céréales, fruits secs etc.)



Personnel

- Sac de voyage pour vos affaires
- Trousse de toilette personnelle
- 2x serviettes (de toilette + pour le sauna)
- Draps (taie d'oreiller, drap housse et housse de couette)
- Maillot de bain
- Tenue confortable pour le chalet + tenue pour la nuit
- Chaussons d'intérieur ou crocs
- Téléphone + chargeur
- Passeport ou carte d'identité
- Carte vitale et mutuelle, assurance, permis de conduire, argent liquide

Matériel recommandé

- Bâtons de rando/marche
- Surpantalon imperméable en cas de météo changeante (à voir avant le départ)
- Boules quies
- Livre (lors des moments libres de relaxation)
- Lampe frontale (en cas de lecture le soir par exemple)

Séjour Reconnai'Sens

9 - Tarif

Le prix applicable est celui indiqué sur notre site internet au moment de la réservation.
Prix par personne en chambre partagée. Tout compris pour les 2 nuits et 3 jours.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement dans un éco-gîte pour les 2 nuits - 3 jours
- L'accès au sauna
- L'ensemble des repas composés de produits frais, locaux et de saison
- Les taxes de séjour
- L'encadrement des randonnées par un professionnel diplômé d'Etat
- Les séances de méditations et respirations
- Les ateliers sensoriels et créatifs
- Les conseils s'agissant de la pratique ou de la santé.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation séjour et assurance assistance rapatriement
- Votre matériel de randonnée et matériel personnel
- Le transport AR jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons personnelles durant le séjour
- Serviette de toilette et serviette de bain
- Les draps (taie d'oreiller, drap housse et housse de couette)
- L'utilisation de la voiture personnelle au besoin durant le séjour selon le remplissage du groupe
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

CONTACT NATURE SAS

52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion

SIRET 921 620 720 00018

Licence Atout France IM026240001

RCPro Lycéa FR11-RCE22P00010

Garantie Financière : Groupama 4000718242

Séjour Reconnai'Sens



Les points forts du séjour

- + Randonnées contemplatives à la découverte de la faune, de la flore et de l'environnement montagnard local.
- + Ateliers de respiration et de pleine conscience, pour apaiser le corps et éveiller les sens. Techniques simples pour nettoyer nos pensées et se régénérer.
- + Ateliers sensoriels : redécouvrir le monde par l'odorat, le toucher, l'écoute et la vue, pour retrouver l'instant présent. Parallèle scientifique sur le fonctionnement du système nerveux, et le traitement de la pensée
- + Temps créatifs : impression végétale, confection de bougies ou de baumes aux plantes de montagne. Repartez avec vos propres créations !
- + Cuisine saine et gourmande, préparée par un traiteur local avec des produits de saison et de qualité.
- + Sauna et pauses détente dans un chalet cosy, au cœur d'une nature préservée.
- + Une approche unique, alliant bien-être, immersion en nature et compréhension scientifique des sensations.

...

Nous contacter



Alexis Gonzalez
Fondateur de Contact Nature

Accompagnateur en montagne, Brevet d'Etat
Masseur Kinésithérapeute DE
Enseignant Yoga

www.contact-nature.fr

reservation@contact-nature.fr

04.51.38.00.38



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE