Women Wellness & Randonnée

Women Wellness & Randonnée

Url: https://wildyakexpeditions.com/fr/trips/women-wellness-randonnee/

Jours
2

Altitude max.
1400 m

Niveau
Facile

Taille du groupe
Limité à 10 participantes

Pays
Suisse

Région
Charmey

Activité principale
Wellness

Activité secondaire
Randonnée

Expérience

Offrez-vous une parenthèse de deux jours au cœur de la Gruyère, pensée pour le bien-être et la reconnexion à soi. Cette expérience exclusive, limitée à 10 participantes, combine santé, inspiration et détente dans un cadre naturel d'exception.

Au programme : deux bilans santé personnalisés réalisés par la Dre Eva Drahovzalova, une conférence inspirante animée par Andrea Sherpa-Zimmermann, cofondatrice de WILD YAK, ainsi qu'une randonnée bien-être accessible à toutes. L'expérience se poursuit avec une matinée de détente aux Bains Thermaux de Charmey et une nuitée dans un authentique hôtel alpin, pour un séjour placé sous le signe du ressourcement et du partage.

Points forts

- 2 journées de **bien-être, de détente et de reconnexion à soi**
- Une expérience unique pour **retrouver votre énergie** au cœur des Alpes fribourgeoises
- **Avec Andrea Sherpa-Zimmermann & la Dre Eva Drahovzalova**
- **Mieux comprendre votre corps et votre état énergétique**
- **Randonnée accessible à toutes et détente aux Bains de Charmey**
- **Groupe limité à 10 participantes**

Description

Ressourcez-vous au cœur de la Gruyère !
Fatiguée ? Vous ressentez le besoin d'une vraie pause, loin du rythme effréné du quotidien ? Fermez les yeux et imaginez l'air pur des Alpes fribourgeoises, la douceur des eaux thermales et la sérénité d'une nature préservée.

WILD YAK EXPEDITIONS vous invite à vivre une expérience Women Wellness unique au cœur de la région de Charmey. Profitez de deux jours dédiés à votre bien-être à travers une randonnée ressourçante, des bilans santé personnalisés réalisés par la Dre Eva Drahovzalova et des moments de détente dans les eaux thermales de Charmey.

Dans un groupe intimiste de maximum 10 femmes, prenez le temps de vous reconnecter à vous-même, de mieux comprendre votre corps et de retrouver votre énergie dans un cadre naturel exceptionnel.

Laissez-vous inspirer et repartez chez vous revitalisée, avec une meilleure connaissance de votre santé et de précieux souvenirs.

Contactez-nous pour toute information complémentaire. Nous serons ravis de vous conseiller par téléphone ou email.

Programme

Jour 01: Charmey – Bilan santé – Randonnée bien-être

Après votre arrivée individuelle à Charmey et votre installation à l'hôtel, faites connaissance avec les autres participantes ainsi qu'avec l'équipe d'encadrement. Le week-end débute par un premier bilan santé personnalisé réalisé par la Dre Eva Drahovzalova, permettant d'évaluer votre état énergétique global et de mieux comprendre les besoins de votre organisme.

Après un déjeuner convivial, partez pour une randonnée bien-être en compagnie d'Andrea Sherpa-Zimmermann au cœur des magnifiques paysages de la Gruyère. Cette marche accessible à toutes favorise le mouvement, l'oxygénation et la reconnexion à soi dans un environnement naturel exceptionnel.

De retour à l'hôtel, profitez d'un moment de relaxation. La soirée se poursuit , autour d'un dîner chaleureux propice aux échanges et au partage avant de se terminer par une par une conférence inspirante donnée par Andrea Sherpa-Zimmerman.

Jour 02: Charmey – Bains thermaux – 2ème bilan santé – Départ

Profitez d'un agréable petit-déjeuner avant de consacrer votre matinée à la détente dans les eaux thermales de Charmey. Ce moment privilégié favorise la relaxation, la récupération et la revitalisation dans un cadre alpin paisible.

En parallèle, un second bilan santé personnalisé sera effectué par la Dre Eva Drahovzalova afin d'observer les réactions de votre organisme après les activités de la première journée.

Après un dernier déjeuner en commun, il est temps de clôturer cette expérience Women Wellness et de repartir chez vous ressourcée, énergisée et inspirée.

Prestations de WILD YAK

- Organisation de votre séjour par WILD YAK EXPEDITIONS
- Encadrement par Andrea Sherpa-Zimmermann et la Dre Eva Drahovzalova
- 1 nuit en chambre individuelle à l'Hôtel Cailler****
- Tous les repas principaux (1 petit-déjeuner, 2 déjeuners et 1 dîner)
- Accès aux Bains Thermaux de Charmey
- 1 randonnée bien-être avec Andrea Sherpa-Zimmermann
- 2 bilans santé personnalisés avec la Dre Eva Drahovzalova
- 1 conférence inspirante par Andrea Sherpa-Zimmermann
- Toutes taxes comprises

Non compris

- Arrivée individuelle
- Transports (train, transports locaux, etc.)
- Boissons individuelles et toutes autres dépenses personnelles
- Assurances annulation et accident (**obligatoires**)
- Toutes autres dépenses non mentionnées dans les prestations comprises

Logistique

PHILOSOPHIE DE WILD YAK EXPEDITIONS
WILD YAK EXPEDITIONS se concentre sur des **petits groupes** de participants. C'est à notre avis, la meilleure façon de garantir un **service d'excellence.** Par ailleurs, cela permet une **ambiance familiale** au sein du groupe.

En nous focalisant sur de petits groupes, nous bénéficions d'une **plus grande flexibilité** et pouvons mieux adapter notre **soutien** à chacun des participants!

Chemin des Avouillons 45,
1926 Fully, Suisse
+41 (0)79 478 83 21
info@wildyakexpeditions.com