# Semaine Trail & Bien-être

## Du 10 au 15 août 2025 - Ouvert à tous

AUBERGE d+, 162 Rue du praz, VALLOIRE - Tél : 04 79 59 02 08

PULSE SPORTS EVENTS

TRAIL GALIBIER THABOR

### ENCADREMENT DES SORTIES

**Lilian Leroy, Accompagnateur diplômé, vainqueur du Trail du Galibier en 2022, Serre Che Trail en 2023, La 6d Marathon en 2024.**
**Ces sorties vous permettront de vous acclimater à l'altitude et de reconnaitre les parcours avec les conseils avisés d'un lauréat du Trail du Galibier**

### ANIMATION DES ATELIERS BIEN-ÊTRE ET CONFÉRENCES

**Les praticiens Erwan et Sylvie et la Team Synergique, et Agathe de Yoga des Cimes.**

## DIMANCHE 10 AOÛT

**10h - 13h**
**Massage assis**
Place de la mairie
Valloire

**16h - 19h**
**Massage assis**
Place de la mairie
Valloire

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE au 07 49 51 43 73**

Atelier Collectif : 5€
Massage bien-être ou sportif : 60€
Massage jambes prépa trail : 35€
Massage assis au chapeau
Trail : selon distance

Pack 5 jours : 190€
Trail : 4 sorties/4 ateliers/1 massage 30m
Bien-être :4 ateliers/3 massages 1h/1 sauna

Pour les ateliers et les massages, pensez à prendre votre serviette et à venir 10 min en avance

## LUNDI 11 AOÛT

**6h30 - 12h** TRAIL
**Sortie sommet 3000m au grand Galibier - 35€**
Départ Auberge d+

**9h - 10h**
**Réveil articulaire et musculaire**
Place de la mairie

**9h30 - 12h**
**Massage assis**
Place de la mairie
Valloire

**11h - 12h** ATELIER
**Sophrologie dynamique, relaxation**
Auberge d+

**15h - 19h**
**Massages, ostéopathie, préparation mentale, sophrologie, reboutement**
Auberge d+

## MARDI 12 AOÛT

**9h - 10h** ATELIER
**Réveil articulaire et musculaire**
Auberge d+

**11h - 12h** ATELIER
**Sophrologie dynamique, relaxation**
Auberge d+

**15h - 19h**
**Massages, ostéopathie, préparation mentale, sophrologie, reboutement**
Auberge d+

**17h30 - 19h30** TRAIL
**Reconnaissance Crey Rond - 16€**

10 km - 500 d+
Départ Auberge d+

## MERCREDI 13 AOÛT

**7h - 12h** TRAIL
**Reconnaissance lac de Roche Noire - 25€**
12 km - 800 d+
Départ Auberge d+

**9h - 10h** ATELIER
**Réveil articulaire et musculaire**
Auberge d+

**11h - 12h** ATELIER
**Sophrologie dynamique, relaxation**
Auberge d+

**16h - 17h** ATELIER
**Récupération en eau froide**
Auberge d+

**15h - 19h**
**Massages, ostéopathie, préparation mentale, sophrologie, reboutement**
Auberge d+

**17h30 - 18h30** ATELIER
**Yoga**
Auberge d+

## JEUDI 14 AOÛT

**8h30 - 16h** TRAIL/RANDO
**Les 3 lacs par Plan d'Orient - 40€**
18 km - 900 d+
Départ Auberge d+

Prévoir pique-nique.
Massage en altitude et atelier méditation de 11h à 14h

**PROJECTION FILM Cinéma de Valloire**

De 17h30 à 19h
Diffusion du film :
Le rêve américain - Uptrack
sur la conquête de la
**HARDROCK100**
de **Ludovic Pommeret**
suivi d'un échange avec
le **DOUBLE VAINQUEUR DE L'ÉPREUVE**

10€ +13 ans / 5€ - 12 ans

## VENDREDI 15 AOÛT

**9h - 10h** ATELIER
**Réveil articulaire et musculaire**
Auberge d+

**10h - 12h / 15h - 19h**
**Massages prépa trail, préparation mentale, ostéopathie**
Chapiteau Vallée d'or

**17h30 - 18h30** ATELIER
**Yoga**
Auberge d+