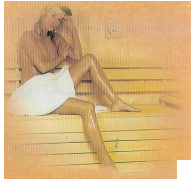




WEEK-END BALNEO/RANDO entre Alpes et Provence avec logement en HOTEL *** « Le Séminaire » à Lurs (04)



4 JOURS/3 NUITS

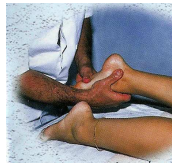
495 €/pers.

375 €/Enfant (-16ans et hors soin Balnéo)

(Tarif valable pour un minimum de 10 personnes)



Mercredi 31 décembre :



- accueil à 12h00

« Une équipe complète vous accueille dès le premier jour et s'occupe de vous jusqu'au départ :

- **Magalie** vous présentera votre chambre et tous les secrets de l'hôtel
- **Guillaume** s'occupera de votre estomac et surtout de votre palais pour faire honneur aux traditions culinaires de Lurs
- **Christophe**, accompagnateur en Montagne, vous emmènera entre Alpes et Provence sur les sentiers oubliés de ce beau territoire et sur les chemins de l'imaginaire avec ses histoires de nature, d'étoiles, ...
- **Michel et Marité** se chargeront de vous remettre en forme au retour de vos escapades (balnéo et massage) »

- après-midi libre, visite du village de Lurs, piscine couverte et chauffée à l'hôtel,

- 18h RDV hôtel pour explication du programme détaillé des randonnées,

Et prise de RDV pour un accès Sauna/Hammam et 1 massage (possibilité d'autres soins à la carte)

- 21h repas du réveillon à l'hôtel,

- 23h animation étoiles (histoires d'étoiles et pointage dans le ciel avec un faisceau laser)

30-45 min dedans et 20-30 min dehors



Jeudi 1er janvier : « Côté Provence »



- Rando « coté Provence » sur le chemin de Compostelle: nature méditerranéenne et culture, patrimoine (monastère bénédictin du 12^{ème} siècle),

- Pique-nique élaboré à manger au soleil de Provence ou à l'abri chez les moines si trop froid, rencontre possible avec un moine,

- 15h00-18h00 : accès piscine,

- 19h30 repas à l'hôtel autour de la Cheminée



Vendredi 2 janvier : « Côté Alpes »

- Rando « Côté Alpes » sur la montagne de Lure : plateau du contadour, pays de Giono (marche facile accessible à tous de 9h30 à 12h30 – initiation aux raquettes à neige possible pour ceux qui veulent) : ambiance montagne, bergeries en pierre sèche, chamois et panoramas majestueux sur les Alpes – repas à Banon + arrêt à la librairie le Bleuët - retour hôtel pour 16h30,

- 17h00-19h00 : accès piscine et sauna/Hammam avec un massage sportif (30 min) suivant RDV,

- 19h30 dîner à l'hôtel autour de la Cheminée

Samedi 3 janvier : « marche Nordique » ou temps libre pour visiter les environs



NORDIC WALKING EVASION **Marche et Bien-être dans la Nature !**



Petite randonnée de 2 heures pour découvrir la nouvelle activité venue des pays nordiques : le Nordic Walking – marche sportive (douce ou tonique – au rythme de chacun) avec des bâtons spéciaux ultralégers et très confortables – Une bonne occasion pour reprendre les bons réflexes formes au début de la nouvelle année.

- 12h30 Déjeuner à l'hôtel autour de la cheminée,

- 14h30-16h30 : **accès piscine et sauna/Hammam avec un massage sportif (30 min)** suivant RDV,

- 17h00 : bilan et départ

Le prix comprend :

- 3 nuits en demi-pension à l'hôtel «le séminaire» de Lurs 3* dont la nuit de St Sylvestre avec un repas spécial
- Les repas de midi (un pique-nique et 2 repas chaud)
- 3 randonnées accompagnées par un professionnel diplômé d'état
- Le prêt des raquettes à neige
- L'accès à la piscine, un accès sauna, hammam et un massage sportif – serviettes et peignoir fournis
- Une « animation étoiles » le 31 dec. en soirée

Le prix ne comprend pas :

- le repas de midi du 31 dec.
- les transferts sur les lieux des randonnées

Renseignements et inscriptions :

- 04 92 79 94 19 ou 06 01 812 443
- www.hotel-leseminaire.com
- www.fuquencimes.net

Ne pas oublier :

- des chaussures de randonnée chaudes pour la journée du 2 janv. – les basquettes suffisent pour les autres randonnées
- des vêtements chauds – un petit sac à dos (possibilité de prêt sur place si besoin)
- un maillot de bain