

# L'autre Montagne

*La Meilleure Façon de Marcher*

Propose

## DETENTE & BIEN-ETRE, dans la montagne vosgienne.

**En fin de nuit, sous les étoiles jusqu'au lever de soleil,  
une balade crépusculaire matinale pour  
faire le plein d'énergie.**

**Caractéristiques de la sortie :**

Généralités : Détente et bien être

Durée/distance/dénivelé + : 2h00 maxi / adaptée au groupe / 250m. maxi .

Zones géographiques : Gérardmer, Grande Crête, Hautes Vosges (selon conditions météo).

Participants : 15 maxi par accompagnateur.

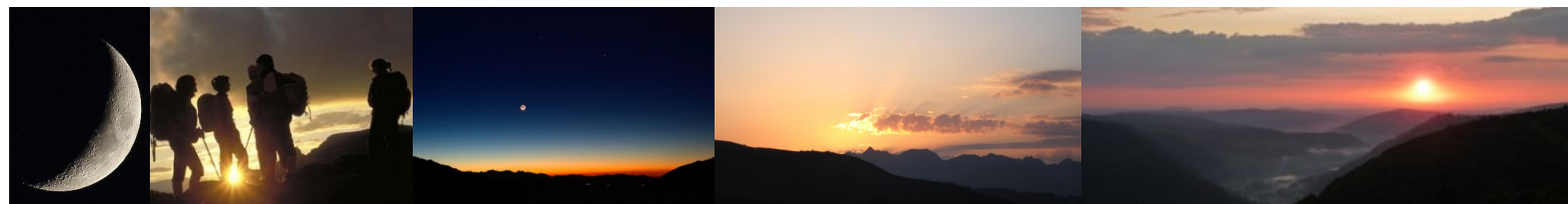
Enfant âge requis : minimum 7ans accompagné et sous la responsabilité des parents.

Rendez-vous/départ : Gérardmer / selon la zone / renseigner à la réservation.

Horaire : Départ de la balade 1h00 avant le lever du soleil (à confirmer).

Pour les sorties Balades & Détente l'équipement minimum sera constitué de vêtements hauts du corps chauds (2 couches minimum) + une veste imperméable, gants, un bon pantalon, une paire de bonne chaussettes, des chaussures de randonnées imperméables. Vos papiers d'identité, suffisamment d'argent, de quoi boire (1/2 litre), de quoi se sustenter, le tout dans un sac à dos avec housse imperméable.

\*Ces itinéraires ne nécessitent pas de condition physique particulière, toutefois il convient d'être en bonne santé pour les nocturnes Balades & Détente . Pour le savoir n'hésitez pas à consulter votre médecin, lui seul peut vous certifier l'aptitude à la pratique des nocturnes Balades & Détente. Seul un médecin pourra vous certifier la compatibilité entre des antécédents médicaux et/ou traitements médicaux actuels et les sorties Balades & Détente . Veuillez le signaler (discrètement) à l'animateur.



**Contacts:**

**Tel: 06 23 63 32 04**

**contact@lautre montagne.com**