

Marche Nordique au NEPAL !



Initiation au « Trek Marche Nordique » en balcon face aux Annapurnas

Venez découvrir l'exceptionnel massif des Annapurnas par un itinéraire unique !
L'utilisation des bâtons de Marche Nordique facilite grandement votre progression en vous permettant de profiter pleinement de votre séjour.

Situé au coeur du Népal, les Annapurnas sont une destination de choix dotée de paysages saisissants, l'Everest en toile de fond.

Depuis l'immense lac de Pokhara, cerné par quelques-uns des plus hauts sommets du monde, nous suivons les sentiers de villages népalais et tibétains, traversons les cultures en terrasse, les rizières, les forêts de rhododendrons géants colonisés d'orchidées, jusqu'au col de Poon Hill et aux étendues arides de l'Himalaya.

Vous apprécierez les randonnées itinérantes sans portage, le groupe de taille conviviale à partir de 4 personnes, les sources d'eaux chaudes délassantes après quelques jours de marche, les impressionnantes forêts de rhododendrons, la saison idéale, le contact avec les ethnies locales, les visites culturelles, les nombreux temples et stupas de Katmandu et de sa vallée, l'hébergement dans les lodges de montagne et dans les hôtels (1 à 2 par chambre).

Vous apprécierez aussi les temps de relaxation et d'éveil corporel matinaux, les conseils de Sébastien sur les techniques spécifiques pour progresser sans fatigue, telles que la propulsion en marche nordique, la respiration, la marche afghane consciente permettant une meilleure récupération pendant et après l'effort quelle que soit la dénivelée du jour.

Venez **vivre une expérience inoubliable**, unique, à faible altitude, dans les meilleures conditions, riche de paysages exceptionnels... au cœur de la **majestueuse chaîne himalayenne hérissée de sommets** et de découvertes culturelles !



http://www.randobivouac.com/les_sejours.html

- Dernières places à saisir ! -

Contact : Sébastien BOUCHONNEAU 06.14.49.46.36 info@RandoBivouac.com
Accompagnateur Montagne – Instructeur Marche Nordique – Enseignant Gym Posturale

RandoBivouac.com
« La nature pour terrain de jeu ! »