



4 JOURS · MAI, JUIN ET SEPTEMBRE 2027

Séjour 5 sens au cœur du Mont-Blanc

Une parenthèse bien-être et sensorielle au cœur des Alpes
Accompagné par Marie et Damien

Et si, pour quatre jours, vous laissiez tout le reste derrière vous ? Dans un chalet privatif face au Mont-Blanc, avec sauna et hammam, en petit groupe, vous ralentissez enfin : massages, balades sensorielles, saveurs du terroir, nuit sous les étoiles et glaciers à portée de main. Tout est pensé, organisé et inclus. Il ne vous reste qu'à ressentir.

ARRIVER, RALENTIR

JOUR 1

Arriver, ralentir, commencer à ressentir

On vous accueille à Sallanches ou directement au chalet, face au Mont-Blanc. Valises posées, le rythme change déjà.

Première balade dans la forêt toute proche : le regard s'ouvre, les odeurs se révèlent, les sons se précisent. Marie vous guide dans un premier temps de reconnexion au corps, puis la cueillette de plantes aromatiques devient une tisane au miel du pays.

Premier massage de 30 minutes pour amorcer le lâcher-prise. Le soir, une table maison aux épices du monde ouvre le voyage des saveurs.

SENTIR, GOÛTER

JOUR 2

Explorer les arômes, sentir, goûter

Matinée dans la vallée de Chamonix, dans l'atelier d'un torréfacteur passionné : grains venus du monde entier, torréfaction, café et chocolat à déguster comme on déguste un grand vin.

Puis un lieu confidentiel, connu des seuls initiés : un lac niché au pied d'une falaise de granit. Là, on observe, on écoute et l'on savoure les produits du terroir et les histoires qui les relient à la montagne.

Séance de récupération avec Marie, puis, à la nuit tombée, une marche sans lumière et le ciel du Mont-Blanc au télescope avec Damien.

PRIX PAR PERSONNE

1 450 €

Tout compris sur place : chalet, pension complète, massages, ateliers, remontées et transports. Chambre individuelle : 450 € de supplément.

Prochains départs

du 20 au 23 mai 2027

du 17 au 20 juin 2027

du 16 au 19 septembre 2027

12 voyageurs maximum

Niveau	Tout marcheur en bonne santé
Durée	4 jours
Rendez-vous	Sallanches ou Chamonix
Hébergement	Chalet privatif, sauna et hammam
Repas	Pension complète
Transport	Transport privé

Venez faire cette expérience, si...

Vous avez besoin de souffler, de prendre soin de vous et de vivre la montagne autrement, sans performance. Il suffit de pouvoir marcher environ 3 heures.



Les forêts du Pays du Mont-Blanc



L'eau, la roche et la lumière





TOUCHER LA MONTAGNE

JOUR 3

Immersion en altitude, toucher la montagne

Le train du Montenvers vous dépose face à la Mer de Glace. Vous entrez au cœur du glacier et posez la main sur une glace vieille de plusieurs siècles.

Randonnée d'environ 3 heures au pied des aiguilles de Chamonix jusqu'au lac Bleu, tous les sens en éveil :

la vue sur les géants de granit · **le toucher** de la roche · **l'odorat** des plantes d'altitude · **l'ouïe** dans le silence des cimes.

Retour en téléphérique depuis l'Aiguille du Midi, massage de récupération, puis atelier de baume naturel aux huiles essentielles : vous repartirez avec le vôtre.



Le train du Montenvers vers la Mer de Glace

PRENDRE DE LA HAUTEUR

JOUR 4

Prendre de la hauteur, prolonger l'expérience

Le tramway du Mont-Blanc, le plus haut de France, vous hisse jusqu'au Nid d'Aigle, à 2 372 m, au pied du glacier de Bionnassay et face à la voie normale du Mont-Blanc.

Une dernière balade en altitude, peut-être en compagnie des bouquetins, pour regarder, écouter, ressentir encore.

Pique-nique au grand air, puis retour au chalet pour un dernier moment de calme avant le départ. Le corps léger, l'esprit apaisé.



Le petit-déjeuner, tous ensemble au chalet

LES CINQ SENS, AU FIL DU SÉJOUR

La vue

Glaciers, aiguilles de granit et ciel étoilé au télescope.

Le goût

Tisane au miel, chocolat, produits du terroir, cuisine épicée.

L'ouïe

Le silence de l'altitude et la forêt à la tombée de la nuit.

L'odorat

Plantes aromatiques, café torréfié, huiles essentielles.

Le toucher

Massages, glace millénaire, roche et baume fait main.

Et un sixième...

Le temps retrouvé, loin du rythme du quotidien.

LES POINTS FORTS

- Un chalet privatif face au Mont-Blanc, avec sauna et hammam
- Trois massages bien-être avec Marie
- La Mer de Glace, le lac Bleu et le Nid d'Aigle
- Le ciel du Mont-Blanc au télescope
- Un baume naturel fait de vos mains et votre carnet sensoriel, offerts

Vous êtes entre de bonnes mains

M

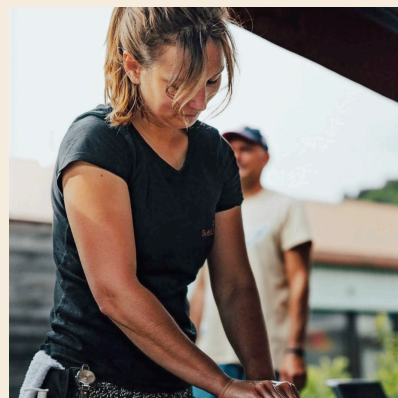
Marie

Masseuse spécialisée dans le massage à visée de bien-être musculaire, Marie est responsable des séjours bien-être au Pays du Mont-Blanc. Elle propose une approche douce et attentive du corps, du relâchement et de la récupération.

D

Damien

Responsable général des séjours Explore Aventure, accompagnateur en montagne et médiateur scientifique en astronomie, Damien propose une immersion sensible et pédagogique au cœur du massif du Mont-Blanc.



Un temps de massage avec Marie





VOTRE CHALET FACE AU MONT-BLANC



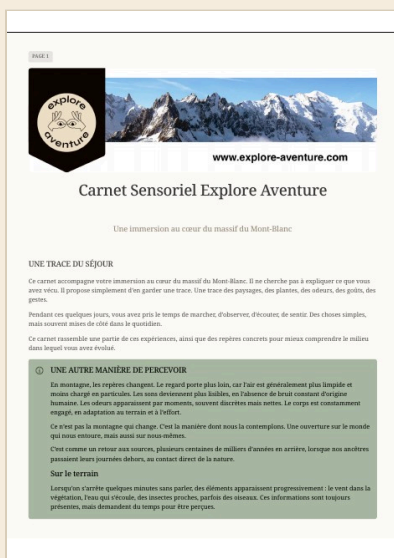
Pendant tout le séjour, le chalet est à vous. Bois brut, grandes baies vitrées ouvertes sur la chaîne du Mont-Blanc, salon autour de la cheminée et terrasse pour les repas au soleil : un lieu pensé pour ralentir.

Après les balades, place au **sauna** et au **hammam** : la chaleur détend les muscles, prolonge les bienfaits des massages et prépare à une nuit profonde.

- Sauna et hammam en accès libre
- Salon cheminée et terrasse face au Mont-Blanc
- Chambres chaleureuses tout en bois
- Chambre individuelle possible (450 €)



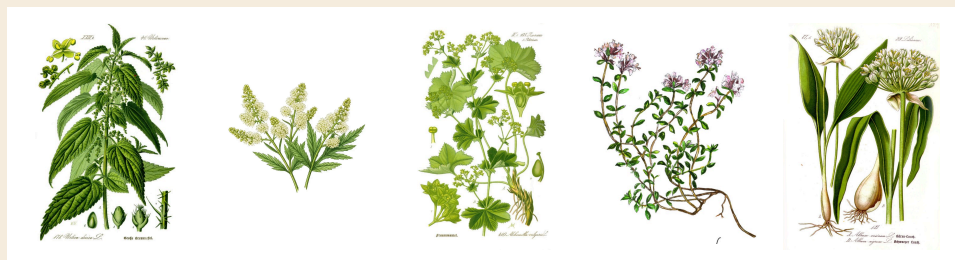
OFFERT : VOTRE CARNET SENSORIEL



« Ce carnet ne cherche pas à expliquer ce que vous avez vécu. Il propose simplement d'en garder une trace. »

À la fin du séjour, chaque participant reçoit son **Carnet sensoriel Explore Aventure**, conçu par notre équipe. Une trace des paysages, des plantes, des odeurs et des gestes, pour prolonger l'expérience chez soi :

- Les plantes rencontrées et leurs histoires : l'ortie, la reine-des-prés et ses fées, l'alchémille des alchimistes, le thym serpolet qui donne de l'élan...
- Des recettes de montagne : soupe d'ortie, pesto d'ail des ours, galettes de chénopode
- Les odeurs et la mémoire, les huiles essentielles, les glaciers et le corps en montagne



INCLUS

- L'hébergement en chalet privatif face au Mont-Blanc
- La pension complète pendant le séjour
- L'encadrement par Damien et Marie
- Les séances de massage et de relaxation
- Les activités et ateliers du programme
- Les trains et remontées mécaniques : Montenvers, téléphérique de l'Aiguille du Midi, tramway du Mont-Blanc
- Le transport privé entre les lieux d'activités

NON INCLUS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons en dehors des repas
- Les achats personnels
- Le supplément chambre individuelle (450 €)