

Vitalité et Nutrition



Formule Liberté

Voguë (Ardèche)

Du 29 juin au 5 juillet 2025

7 jours / 6 nuits

Nichées dans le sud de l'Ardèche, les Gorges offrent un spectacle grandiose de falaises calcaires plongeant dans une rivière sinueuse.

Ce territoire enchanteur vous invite à explorer une nature préservée. Riche en patrimoine, la région abrite de nombreuses grottes et des villages de caractère. Ajoutez à cela la douceur de vivre ardéchoise, entre marchés locaux et paysages méditerranéens, pour un séjour mêlant sport, détente et découverte.

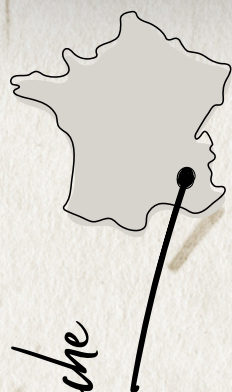
Un lieu idéal pour une pause active et ressourçante, en harmonie avec la nature.

Côté Hébergement

Le village vacances 4 étoiles vous accueille dans un cadre naturel d'exception, les pieds dans l'eau, face au village de Vogüé. Parmi les nombreux équipements, retrouvez une piscine extérieure, une balnéo couverte, une salle de sport... Des animations pendant la journée et la soirée sauront combler toutes vos envies ! Réparties dans 4 pavillons en bord de rivière, les chambres confort de 18m² disposent de 2 lits jumeaux et d'une salle d'eau privative avec toilettes séparés. Bénéficiez dans chaque chambre de la climatisation, une TV écran plat et Wifi gratuit & illimité.

Côté Restauration

Restauration variée & équilibrée ! Sous forme de buffet : petit-déjeuner gourmand; déjeuners et dîners copieux en formule entrée, plat, fromage & dessert. Vins ardéchois au pichet à discrétion.



Gorges de l'Ardèche

ARDECHE (07)



Votre programme

Partez pour un séjour ressourçant en Ardèche, encadré par un duo d'expertes passionnées : Claire, enseignante en Activités Physiques Adaptées, et Dominique, diététicienne. Au programme : diverses séances d'activités douces, une balade pour découvrir les merveilles locales, et des ateliers nutrition pour vous accompagner vers un équilibre durable. Une expérience unique pour allier bien-être, santé et nature !



Ateliers Nutrition

Trois ateliers interactifs et conviviaux pour explorer les bases d'une alimentation saine et équilibrée. Vous apprendrez à décrypter les étiquettes alimentaires, à composer des repas adaptés à vos besoins, à intégrer des astuces simples dans votre quotidien et à mieux comprendre votre alimentation.

Stretching et Activités Physiques Adaptées

Grâce à des mouvements doux et progressifs, vous relâchez les tensions musculaires tout en renforçant votre posture. Ces moments de bien-être, adaptés à tous, vous aideront à retrouver une sensation d'équilibre et de légèreté. Pas de passage au sol !

Rando douce et VAE

Deux activités qui vous invitent à découvrir les paysages préservés Ardéchois, en privilégiant des sentiers accessibles et un rythme modéré. Découvrez un producteur local au détour de la rando douce. Grâce à Olivier, formé au Vélo Santé, découvrez le vélo à assistance électrique. Un court parcours adapté, complètement à plat sur la Voie Verte; pour découvrir ou redécouvrir le plaisir de pédaler.



Aquagym

Profitez d'une séance d'aquagym revitalisante dans la piscine balnéo du Village vacances, entièrement privatisée pour votre groupe. Vous effectuerez des exercices doux et dynamiques, parfaits pour renforcer vos muscles, améliorer votre mobilité et stimuler votre circulation. Le tout dans une eau chauffée et relaxante, idéale pour combiner bien-être, plaisir et activité physique en douceur.



Le qui est inclus

- Pension complète
- 6 nuits en Village Vacances 4* à Voguè
- Chambre twin
- Les draps
- Le linge de toilette
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

Le qui n'est pas inclus

- Le transport jusqu'au lieu du séjour
- Le transport sur place pour se rendre aux activités
- Les activités ou visites non mentionnées dans le programme
- Les assurances voyage
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas noté dans « ce qui est inclus »

Informations utiles

- Pensez à votre maillot de bain
- L'activité VAE est optionnelle, mais il n'y aura pas d'activité alternative.



à partir de

998 €

en pension complète par personne
activités incluses



PROTÉGEZ
VOTRE VOYAGE
avec nos assurances
(Plus de détails en
dernière page)