

*Parenthèse*

SPORT SANTÉ

SÉLECTION  
2026



VOYAGEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOUS-MÊME

Nous croyons que le plaisir de voyager et de bouger doit rester **accessible à tous**, quel que soit son âge ou son état de santé.

Notre agence de voyage s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent **prendre soin de leur santé** tout en vivant une expérience de découverte, de partage et de bien-être.



- Conçu pour les personnes vivant avec une pathologie chronique, une problématique de santé et les seniors
- Petit groupe de 8 personnes afin de maximiser l'adaptation et le lien social

## Au cœur de nos séjours, un socle essentiel pour votre bien-être

### Activités Physiques Adaptées

Chaque séjour inclut des activités physiques adaptées à vos capacités et besoins spécifiques, encadrées par des professionnels formés, et permettant à chacun de rester actif et de profiter pleinement de ses vacances.



### Ateliers et conférences

Pour favoriser votre bien-être global, nous mettons en place une combinaison équilibrée d'ateliers et conférences autour de diverses thématiques attrayant au domaine de l'activité physique, de la santé, de la nutrition...



### Bouger au quotidien

Nous mettons un accent particulier sur la promotion de l'activité physique au quotidien, en intégrant dans nos séjours, des programmes et des expériences qui favorisent un mode de vie sain et actif.



### Tourisme et Découverte

Explorez des destinations magnifiques tout en prenant soin de votre santé. Nos itinéraires sont conçus pour offrir des expériences culturelles et naturelles enrichissantes, tout en veillant à votre confort et votre sécurité.



notre priorité !

## Nos Formules



### **Formule Accompagnée**

Conçue pour les voyageurs souhaitant un encadrement complet tout au long de leur voyage. Ce type de séjour est idéal pour ceux qui préfèrent une structure plus organisée et un soutien constant, que ce soit pour les activités sportives, les repas, le quotidien ou parfois les déplacements.



### **Formule Liberté**

Conçue pour les voyageurs souhaitant combiner activités physiques et bien-être tout en profitant d'une grande autonomie dans leur quotidien. Ce type de séjour est idéal pour ceux qui apprécient la flexibilité et l'indépendance tout en bénéficiant de l'encadrement professionnel lors des activités sportives et de bien-être.

### Découvrez nos offres pour partir à deux sur les séjours :



#### **OFFRE DUO**

En couple, entre amis, en famille, profitez de -5% en vous inscrivant à 2 ou plus !



#### **FORMULE ACCOMPAGNANT**

Tarif incluant uniquement l'hébergement et la restauration pour qu'une personne puisse accompagner un participant, sans prendre part aux activités. Offre possible uniquement en chambre double.

*Vous trouverez les informations détaillées dans chaque séjour.*

## Votre séjour mérite plus qu'un simple clic

### **Comment réserver?**

Nous privilégions une approche humaine et personnalisée, c'est pourquoi nous ne proposons pas de réservation en ligne. Nous tenons à échanger avec vous pour comprendre vos besoins et vos envies.

Appelez-nous pour faire le point sur le séjour qui vous intéresse, nous vous enverrons ensuite une offre commerciale personnalisée et un devis !

### **Modes de règlement**

Nous proposons plusieurs modes de règlement pour faciliter votre inscription. Vous pouvez régler votre séjour par virement ou chèque bancaire.

Nous acceptons également les chèques vacances ANCV papier et ANCV Connect.





# RÉSERVEZ EN TOUTE CONFIANCE ET VOYAGEZ L'ESPRIT LÉGER GRÂCE À NOS ASSURANCES

Aucune garantie d'assurance n'est incluse dans nos séjours, nous vous invitons à souscrire à une des garanties proposées par Parenthèse Sport Santé, en partenariat avec notre spécialiste de l'assurance voyage, Assurever.

## Formule "Annulation"

### • ANNULATION DE VOYAGE

Jusqu'à 16 000 € par personne et 40 000 € par évènement

### • VOL MANQUE

Jusqu'à 50% de votre forfait initial ou 80% de votre vol sec

## Formule "Multirisques"

### • ANNULATION DE VOYAGE

Jusqu'à 16 000 € par personne et 40 000 € par évènement

### • VOL MANQUE

Jusqu'à 50% de votre forfait initial ou 80% de votre vol sec

### • RETARD AERIEN

Jusqu'à 10% de votre voyage et 250 € par personne

### • BAGAGES

Jusqu'à 2 000 € par personne et 10 000 € par évènement

### • FRAIS D'INTERRUPTION DE VOYAGE

Jusqu'au prorata temporis de vos frais de séjour non utilisés

### • INDIVIDUELLE ACCIDENT

Jusqu'à 7 500 € par personne et 70 000 € par évènement

### • RESPONSABILITE CIVILE VIE PRIVÉE

Jusqu'à 1 000 000 € par évènement

### • RETOUR IMPOSSIBLE

Jusqu'à 10% de votre voyage par nuit par personne et 5 nuits

### • ASSISTANCE RAPATRIEMENT

Transport / rapatriement

Frais de prolongation de séjour

Frais médicaux à l'étranger jusqu'à 150 000 € par personne

Rapatriment du corps

Retour anticipé

Assistance juridique

Frais de recherche et de secours jusqu'à 7 500 €





# Seniors et Bien être

**Offrez-vous un moment rien que pour vous : bougez, respirez et profitez pleinement de chaque instant.**

Nos séjours Seniors & Bien-être sont pensés pour toutes les personnes qui souhaitent conjuguer détente, activité physique douce et découvertes touristiques. Encadrés par des professionnels en Activité Physique Adaptée, ces séjours offrent un cadre sécurisant et bienveillant, où chacun avance à son rythme et selon ses besoins.

## Pour qui ?

- Les seniors qui souhaitent maintenir leur autonomie, préserver leur santé et profiter d'activités adaptées.
- Les personnes vivant avec une pathologie chronique (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, troubles respiratoires...) et qui recherchent un séjour doux, avec un encadrement professionnel.
- Les personnes en recherche de bien-être ou souhaitant reprendre une activité physique progressive, dans un cadre convivial et motivant.

**Plus qu'un séjour, c'est une véritable parenthèse pour se ressourcer, retrouver confiance en ses capacités et repartir avec une énergie nouvelle.**

## ➔ Séjour **Escale thermique & APA**

p.8

Balaruc Les Bains (34)

Du 12 au 19 avril / Du 5 au 12 juillet / Du 23 au 30 août / Du 4 au 11 octobre

➔ DÈS 1013€

## ➔ Séjour **Médiation animale, activités douces & bien-être**

p.10

Hauterives (26) - Du 23 au 27 mars

➔ DÈS 943€

## ➔ Séjour **Apaiser son stress et renouer avec son corps**

p.12

Trièves (38) - Du 21 au 25 septembre

➔ DÈS 670€

## ➔ Séjour **Mobilité douce par la médiation animale**

p.14

Hauterives (26) - Du 12 au 14 octobre

➔ DÈS 531€

## ➔ Séjour **Bulle d'Oxygène dans le Pilat**

p.16

Saint-Genest-Malifaux (42) - Du 10 au 12 juin

➔ DÈS 647€



# Sport santé actif

**Vivez l'aventure autrement : bougez, explorez et découvrez vos limites en toute sécurité.**

Nos séjours Sport Santé Actif s'adressent à celles et ceux qui souhaitent allier activité physique et découverte. À travers des pratiques variées comme l'escalade ou la randonnée itinérante, vous explorez vos capacités dans un cadre à la fois bienveillant, sécurisant et convivial. Encadrés par des professionnels spécialisés, ces séjours permettent de vivre l'expérience du dépassement de soi tout en respectant le rythme et les besoins de chacun.

## Pour qui ?

- Les personnes vivant avec une pathologie chronique qui veulent oser aller plus loin, en toute sécurité grâce à un encadrement adapté.
- Les aventuriers de tout âge, désireux de repousser leurs limites en douceur et de vivre une expérience plus sportive.
- Toute personne en quête de dépassement de soi, qui veut conjuguer activité physique et aventure humaine.

**Ces séjours sont l'occasion de sortir de sa zone de confort, de découvrir de nouvelles sensations et de vivre des expériences sportives adaptées, dans un esprit de partage et de confiance.**



p.18

## Séjour Découvrez l'escalade adapté et relaxez-vous

Orpierre (05) - Du 24 au 26 avril

➤ DÈS 374€



p.20

## Séjour Itinérance Sur les Pas des Huguenots - Étape 1

De Poëf Laval à Valcroissant (26)

Du 8 au 15 juin

➤ DÈS 990€



p.22

## Séjour Itinérance Sur les Pas des Huguenots - Étape 2

De Valcroissant (26) à Laffrey (38)

Du 1 au 8 juin

➤ DÈS 990€



# Déficience motrice et aidants

**Un moment unique pour se ressourcer, renforcer les liens et vivre des expériences apaisantes au contact des animaux.**

Ce séjour a été spécialement conçu pour offrir à la fois des temps de partage et des instants de répit. Les activités autour de la médiation animale sont adaptées à chacun, et permettent aux personnes avec une déficience motrice, à leurs familles et à leurs aidants de vivre une expérience riche en émotions, entre moments communs et temps séparés.

## Pour qui ?

- Les personnes avec une déficience motrice (marchant ou en fauteuil roulant), qui souhaitent profiter d'activités adaptées et ressourçantes.
- Les familles, qui désirent partager des expériences uniques avec leur proche, dans un cadre bienveillant.
- Les aidants, qui pourront trouver un temps de répit tout en sachant leur proche accompagné en toute sécurité.

**Ce séjour est une véritable bulle d'oxygène où la complicité avec l'animal favorise détente, confiance et bien-être pour tous.**

p.24



**Séjour Médiation animale,  
activités douces & partage**

*Hauterives (26) - Du 18 au 22 mai*

**➤ DÈS 1112€**

# Séjour Bien être

## Escale thermique & Activités Physiques Adaptées



2026

**Du 12 au 19 avril - Du 5 au 12 juillet**  
**Du 23 au 30 août - Du 4 au 11 octobre**

**Balaruc Les Bains (Hérault)**

**Formule Liberté**

**8 jours / 7 nuits**

Nichée sur une presqu'île baignée de lumière, Balaruc-les-Bains est la première station thermale de France, réputée pour la qualité unique de ses eaux thermales. Face au magnifique étang de Thau, elle offre un cadre idéal pour conjuguer bien-être, remise en forme et découverte du patrimoine local.

Balaruc-les-Bains, c'est la promesse d'un séjour où santé, activités physiques et sportives; et évasion se conjuguent naturellement.

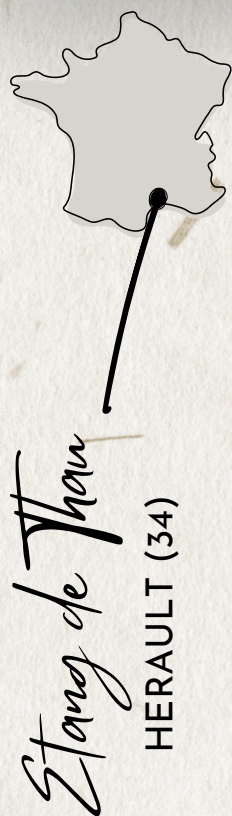
### Côté Hébergement et Restauration

Le village vacances Miléade vous offre un environnement idéal pour conjuguer détente, activités et découvertes. Il se situe à deux pas des thermes !

Vous profitez d'une formule tout compris qui inclut l'hébergement, la restauration en pension complète et les animations, pour un séjour sans contrainte. La piscine extérieure et son solarium invitent à la détente, tandis qu'un programme d'activités variées, en journée comme en soirée, permet de combiner repos et convivialité.

Vous logerez dans une chambre comprenant 2 lits simples, une télévision et un mini réfrigérateur. Un confort simple et fonctionnel, pour vous sentir comme chez vous.

Les repas sont servis en buffet, mettant à l'honneur les produits locaux et la cuisine méditerranéenne. Petit-déjeuner copieux, menus équilibrés et moments gourmands vous accompagneront tout au long de votre séjour.



Étang de Thau

HERAULT (34)



# Votre programme

Un programme unique proposé en collaboration avec la **Maison Sport Santé des Thermes de Balaruc-les-Bains** pour allier les bienfaits du thermalisme et de l'Activité Physique Adaptée. Pendant votre séjour, profitez de soins thermaux ciblés et de séances encadrées par des professionnels pour améliorer votre mobilité, renforcer votre condition physique et préserver votre santé, le tout dans un cadre apaisant au bord de l'étang de Thau.

## Les bilans

Bénéficiez d'un bilan de condition physique, au début du séjour, pour évaluer vos capacités et personnaliser vos activités, ainsi qu'un bilan diététique pour analyser vos habitudes alimentaires et recevoir des conseils adaptés afin d'améliorer votre équilibre nutritionnel.

## Les soins

Profitez chaque jour de 4 soins thermaux combinant boue, eau chaude et froide pour soulager, détendre et stimuler votre corps : illutation de boue, compresses froides, couloir de marche, hydrojets ciblés (jambes ou dos) ou hydroaérobain.

## Les produits REK UP!

REK UP ! marque de cosmétiques à l'eau thermale de Balaruc-les-Bains, vous offre un kit de 5 produits pour prolonger les bienfaits de votre séjour.

## Les Activités Physiques Adaptées

Profitez d'une semaine sport-santé sur mesure, avec une séance d'activité physique adaptée par jour, encadrée par des professionnels de la Maison Sport Santé. Après votre bilan initial, vous intégrez un petit groupe et choisissez parmi un large panel d'activités douces (gym, marche, équilibre, respiration...) ou plus dynamiques (circuit training, renforcement, cardio...), pour progresser à votre rythme tout en favorisant le lien social.

**Vivez l'expérience d'une escale thermale 100 % sur mesure, où chaque soin et chaque activité physique adaptée est conçu pour vous offrir les meilleurs moments!**

## Balaruc les Bains

EAU THERMALE



## Le qui est inclus

9

- Pension complète
- 7 nuits en Village vacances à Balaruc les Bains
- Chambre twin
- Les activités et visites mentionnées dans le programme
- Le linge de toilette et les draps

## Le qui n'est pas inclus

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

## Informations utiles

- Possibilité de chambre individuelle
- Les dates ou le type d'hébergement/restauration ne vous conviennent pas ? Contactez-nous pour partir en format sur-mesure aux dates de votre choix entre mars et mi-décembre 2026.



à partir de

**1 013 €**

en pension complète par personne activités incluses

→ **OFFRE DUO** : -5% en s'inscrivant à 2

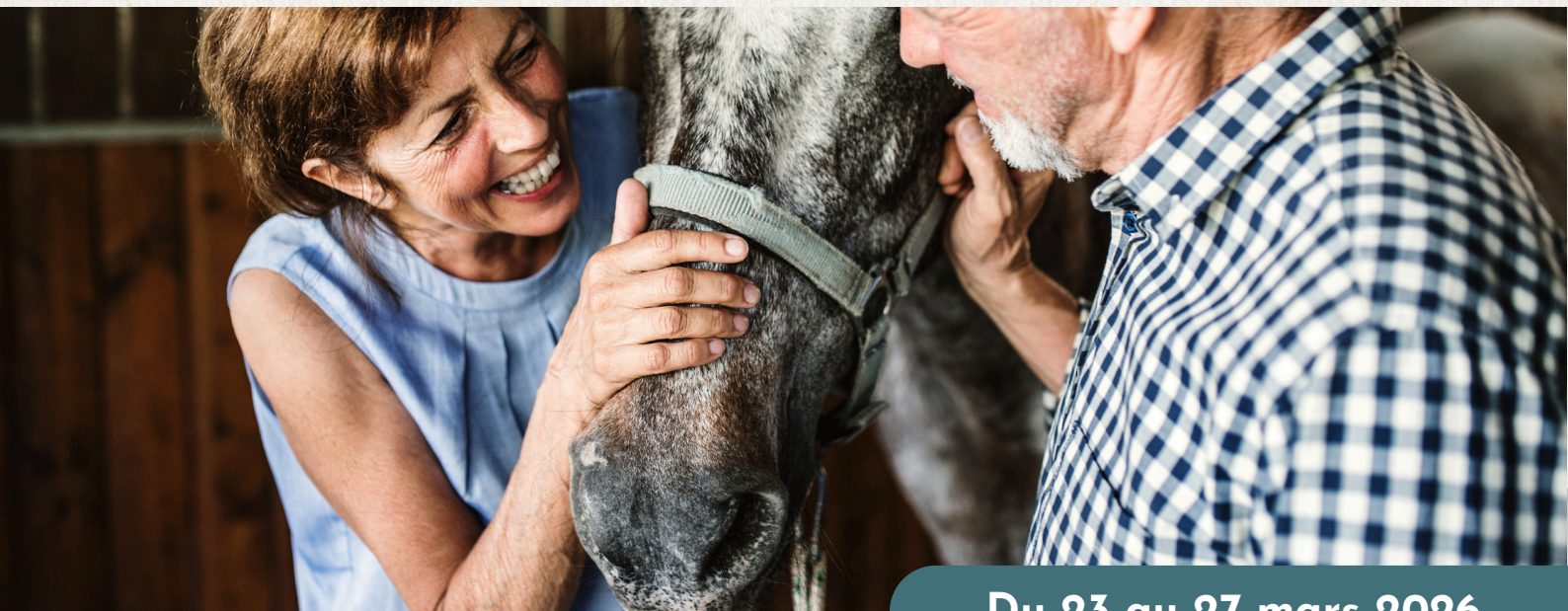
→ **FORMULE ACCOMPAGNANT** =  
À partir de 552 €



**PROTÉGEZ  
VOTRE VOYAGE**  
avec nos  
assurances  
(Plus de détails  
en page 4)

# Séjour Seniors

## Médiation animale, activités douces & bien-être



Du 23 au 27 mars 2026

Hauterives (Drôme)

Formule Liberté

5 jours / 4 nuits

Situé au cœur de la Drôme des Collines, Hauterives est un havre de paix où nature et sérénité se rencontrent. Entre paysages vallonnés, sentiers de randonnée doux et jardins botaniques, le village invite à la détente et à la reconnexion avec soi-même. Loin de l'agitation, on y savoure le charme des collines verdoyantes, les marchés de terroir et le rythme paisible d'un village authentique.

Un lieu idéal pour allier repos, bien-être et découverte douce de la campagne drômoise.

### Côté Hébergement

Séjournerez dans un camping 3\*, au sein d'un chalet climatisé tout confort au cœur d'une zone piétonne verdoyante. Vous bénéficierez d'une terrasse couverte, d'un espace convivial et d'équipements modernes.

Il dispose d'une chambre double et d'une chambre avec 2 lits simples, idéal pour accueillir 3 à 4 personnes par chalet.

### Côté Restauration

Profitez d'une totale autonomie grâce à la cuisine entièrement équipée de votre chalet, pour préparer vos repas à votre rythme en toute convivialité.

Pour votre confort, le petit déjeuner est inclus.



Drôme des collines

DRÔME (26)



# Votre programme

Ce séjour spécialement conçu pour les seniors allie activité physique adaptée et moments uniques de médiation animale. Entre mouvement en douceur, détente et complicité avec les chiens et les chevaux, vous découvrirez une expérience ressourçante qui favorise le bien-être du corps et de l'esprit.

## Médiation animale avec le chien

Un moment privilégié avec le chien, compagnon bienveillant qui favorise détente, confiance et joie. Par le jeu, le contact et l'échange, la médiation animale apporte réconfort et stimule les émotions positives.

## Atelier à pied avec les chevaux

Un atelier apaisant au contact des chevaux, où la marche à leurs côtés invite à la détente, à la confiance et à un profond bien-être. Une expérience de médiation animale qui allie douceur, sérénité et complicité avec ces animaux sensibles.

## Hippothérapie

Profitez d'une séance montée, à cheval, en vue d'obtenir une détente, un étirement ou un travail musculaire à l'aide du pas du cheval. Un lève personne est à votre disposition pour une mise à cheval en toute sécurité.

## Cani-rando

C'est la marche en douceur accompagnée d'un chien qui vous entraîne avec bienveillance. Une activité conviviale qui allie exercice physique léger, complicité animale et plaisir de se balader en pleine nature.

## Shiatsu & Massage en individuel

Le shiatsu repose sur des pressions, des étirements et des mobilisations visant à relancer la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Bénéficiez également d'une séance de massage pour votre bien être global.

## Atelier Philo

Un atelier philo pour réfléchir ensemble à la question du temps : sa valeur, son rythme et la manière dont il façonne nos vies.

## Ateliers de reconnexion corporelle

Aborder son corps en douceur et dans sa globalité ; lui proposer des exercices de mobilisation et de stabilité ; prendre le temps d'écouter ce qui se vit dans cette exploration : des ressources aux vulnérabilités, des sensations aux émotions.



Le qui est inclus

11

- 4 nuits en camping 3\* à Hauterives
- Chambre twin
- Les petits déjeuners
- Les draps et le linge de toilette
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

Le qui n'est pas inclus

- Les déjeuners et diners
- 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

- Possibilité de chambre individuelle
- Vous serez accompagnés par de nombreux professionnels spécialisés dans leur domaine.



à partir de

**943 €**

par personne, activités incluses

→ OFFRE DUO : -5% en s'inscrivant à 2

→ FORMULE ACCOMPAGNANT = 204 €



PROTÉGEZ  
VOTRE VOYAGE  
avec nos  
assurances  
(Plus de détails  
en page 4)

# Séjour Bien être

## Apaiser son stress & renouer avec son corps

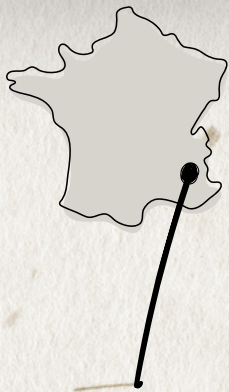


Du 21 au 25 septembre 2026

Lavars (Isère)

Formule Accompagnée

5 jours / 4 nuits



Trièves  
ISÈRE (38)

Le Trièves est une magnifique région naturelle et touristique située dans le sud de l'Isère, entre Grenoble et le Vercors, et au pied du massif du Dévoluy. Cette région est appréciée pour ses paysages préservés, ses montagnes, ses vastes forêts et ses prairies, offrant une ambiance paisible et authentique, loin du tourisme de masse.

La région se distingue par son accueil chaleureux et ses valeurs écologiques, faisant du Trièves un lieu parfait pour se ressourcer et se reconnecter avec la nature.

### Côté Hébergement

Installez-vous dans un grand gîte tout confort, niché dans un cadre naturel spectaculaire au coeur du Trièves.

Il est composé de nombreuses chambres chaleureuses, une cuisine entièrement équipée, son salon convivial, et ses extérieurs soignés avec terrasse, barbecue et jardin.

### Côté Restauration

Profitez d'une pension complète avec de bons plats régionaux et locaux tout au long du séjour :

- Petit déjeuner complet avec produits locaux.
- Déjeuner et dîner avec produits locaux et plats confectionnés avec amour



# Votre programme

Ce séjour vous propose une parenthèse pour réduire le stress, prendre conscience de votre corps et retrouver de l'énergie. Encadré par une sophrologue et complété par des séances d'Activité Physique Adaptée, il vous offre des outils simples et concrets pour cultiver bien-être et mobilité au quotidien.

## Comprendre sa respiration & ses émotions

Découverte des bienfaits d'une respiration consciente et profonde. Les exercices proposés aident à apaiser le mental, réguler les émotions et retrouver de l'énergie au quotidien.

Découvrez comment les émotions influencent le corps et apprenez, grâce à des exercices adaptés, à mieux identifier vos ressentis pour en faciliter la gestion.

## Conscience du corps & étirements

Mise en mouvement douce pour mieux percevoir son corps, améliorer sa souplesse et prévenir les tensions. Ces exercices renforcent la mobilité et contribuent au bien-être général.

## Relaxation & visualisation

Un temps de détente guidé en associant des techniques respiratoires et d'images positive, pour relâcher les tensions physiques et mentales. Cette pratique permet de se recentrer, calmer le stress et cultiver un état d'esprit positif.

## Activités Physiques Adaptées

L'Activité Physique Adaptée permettra de mobiliser le corps en douceur à travers de la marche active, des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire.

## Automassage

Apprentissage de gestes simples et accessibles pour stimuler la circulation, détendre les muscles et renforcer la connexion avec son corps.

## Atelier d'écriture

Un moment d'expression personnelle pour poser ses ressentis et ancrer durablement les bienfaits des pratiques vécues. L'écriture favorise la prise de recul et la valorisation des acquis du séjour.



- Pension complète
- 4 nuits en gîte à Lavars
- Chambre twin
- Les draps et le linge de toilette
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

## Ce 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

- Possibilité de chambre individuelle
- Apporter votre tapis pour les activités.



à partir de **670 €**

en pension complète par personne activités incluses

➔ **OFFRE DUO** : -5% en s'inscrivant à 2

➔ **FORMULE ACCOMPAGNANT** =  
À partir de 380€



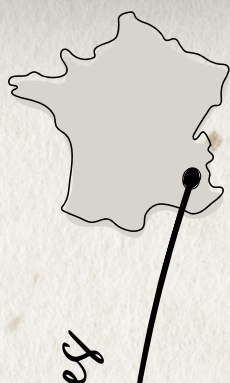
**PROTÉGEZ  
VOTRE VOYAGE**  
avec nos  
assurances  
(Plus de détails  
en page 4)

# Séjour Prévention mal de dos

## Mobilités douces par la médiation animale



**Du 12 au 14 octobre 2026**



*Drôme des collines*

**DRÔME (26)**

**Hauterives (Drôme)**

**Formule Liberté**

**3 jours / 2 nuits**

Situé au cœur de la Drôme des Collines, Hauterives est un havre de paix où nature et sérénité se rencontrent. Entre paysages vallonnés, sentiers de randonnée doux et jardins botaniques, le village invite à la détente et à la reconnexion avec soi-même. Loin de l'agitation, on y savoure le charme des collines verdoyantes, les marchés de terroir et le rythme paisible d'un village authentique. Un lieu idéal pour allier repos, bien-être et découverte douce de la campagne drômoise.

### *Côté Hébergement*

Séjournerez dans un camping 3\*, au sein d'un chalet climatisé tout confort au cœur d'une zone piétonne verdoyante. Vous bénéficierez d'une terrasse couverte, d'un espace convivial et d'équipements modernes.

Il dispose d'une chambre double et d'une chambre avec 2 lits simples, idéal pour accueillir 3 à 4 personnes par chalet.

### *Côté Restauration*

Profitez d'une totale autonomie grâce à la cuisine entièrement équipée de votre chalet, pour préparer vos repas à votre rythme en toute convivialité.

Pour votre confort, le petit déjeuner est inclus.



# Votre programme

Ce séjour de prévention du mal de dos (de la lombalgie), combiné à des activités physiques adaptées et à de la médiation animale, constitue une approche innovante et holistique pour prévenir ou gérer les douleurs dorso-lombaires. Car « en avoir plein le dos », cela implique aussi les émotions et la relation à Soi.

## Atelier à pied avec les chevaux

Un atelier apaisant au contact des chevaux, où la marche à leurs côtés invite à la détente, à la confiance et à un profond bien-être. Une expérience de médiation animale qui allie douceur, sérénité et complicité avec ces animaux sensibles.

## Hippothérapie individuel

Profitez d'une séance individuelle montée, à cheval, en vue d'obtenir une détente, un étirement ou un travail musculaire à l'aide du pas du cheval. Un lève personne est à votre disposition pour une mise à cheval en toute sécurité.

## Cani-rando

C'est la marche en douceur accompagnée d'un chien qui vous entraîne avec bienveillance. Une activité conviviale qui allie exercice physique léger, complicité animale et plaisir de se balader en pleine nature.

## Gym adapté et programme personnalisé

Un cours de gymnastique adaptée pour soulager et renforcer votre dos, avec à la clé un programme personnalisé d'exercices simples à refaire chez vous.



## Shiatsu & Massage individuel

Le shiatsu repose sur des pressions, des étirements et des mobilisations visant à relancer la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Bénéficiez également d'une séance de massage pour votre bien être global.

## Ateliers de reconnexion corporelle

Aborder son corps en douceur et dans sa globalité ; lui proposer des exercices de mobilisation et de stabilité ; prendre le temps d'écouter ce qui se vit dans cette exploration : des ressources aux vulnérabilités, des sensations aux émotions.



Le qui est inclus

15

- 2 nuits en camping 3\* à Hauterives
- Chambre twin
- Les petits déjeuners
- Les draps et le linge de toilette
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

Le qui n'est pas inclus

- Les déjeuners et diners
- 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

- Possibilité de chambre individuelle
- Vous serez accompagnés par de nombreux professionnels spécialisés dans leur domaine.



à partir de

**531 €**

par personne, activités incluses

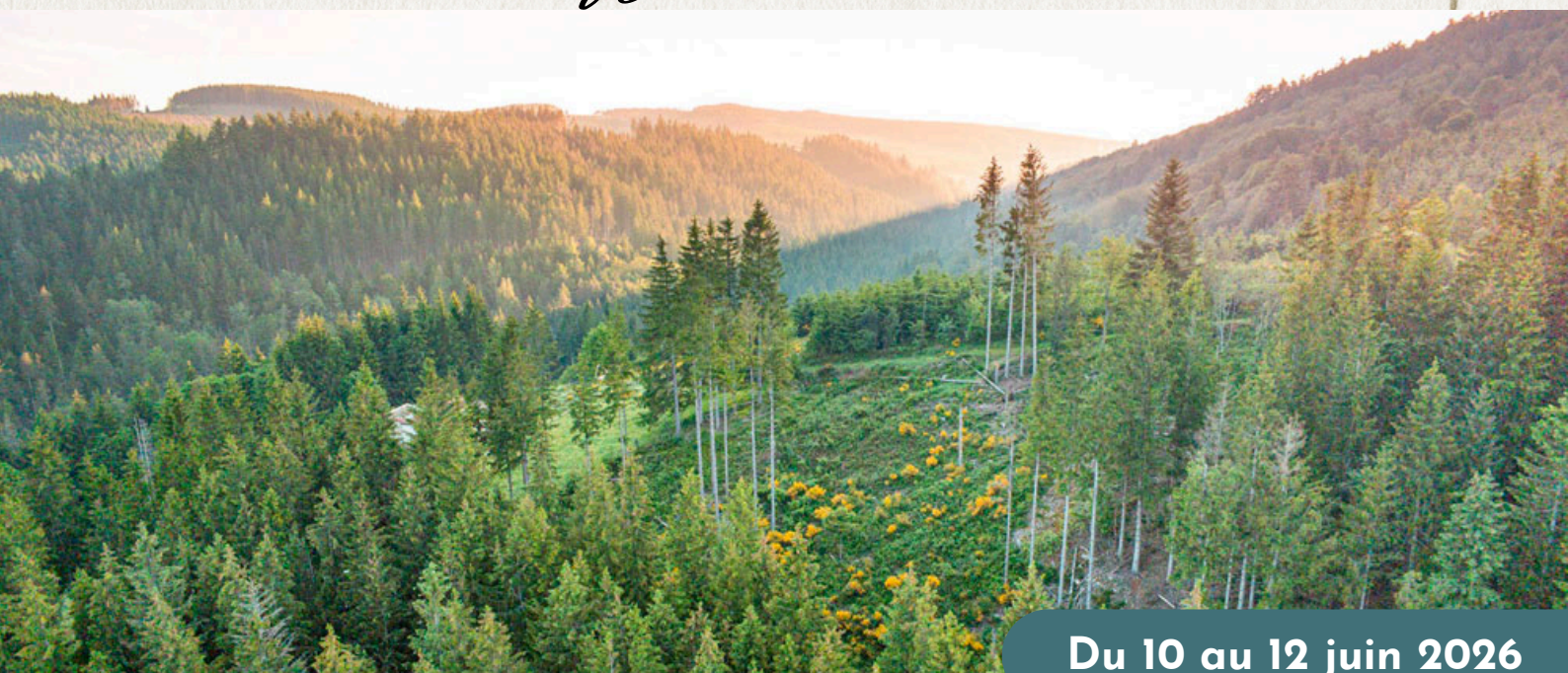
➔ OFFRE DUO : -5% en s'inscrivant à 2

➔ FORMULE ACCOMPAGNANT = 105 €



PROTÉGEZ  
VOTRE VOYAGE  
avec nos  
assurances  
(Plus de détails  
en page 4)

# Bulle d'oxygène dans le Pilat



**Du 10 au 12 juin 2026**



**Saint-Genest-Malifaux (Loire)**

**Formule accompagnée**

**3 jours / 2 nuits**

Au cœur de la Loire, le Parc naturel régional du Pilat offre un cadre idéal pour un séjour alliant nature, douceur et ressourcement. Entre forêts de sapins, crêts panoramiques et vastes prairies, le territoire se prête parfaitement aux balades accessibles, à pied ou en marche douce. Les villages de caractère, les savoir-faire locaux et le riche patrimoine rural invitent à la découverte au rythme de la nature. Dans cet environnement préservé, propice au calme et à l'air pur, le Pilat est une destination privilégiée pour se reconnecter à soi, profiter de moments de bien-être et savourer une véritable parenthèse revitalisante.

## Côté Hébergement et restauration

Au cœur d'un environnement naturel préservé, le Domaine de la Diligence vous accueille dans un hôtel de charme alliant confort et authenticité.

Vous serez hébergés en chambre avec lits jumeaux, soigneusement aménagée pour vous offrir calme et détente tout au long du séjour. L'établissement, à taille humaine, offre un cadre chaleureux et convivial, idéal pour se ressourcer.

La restauration est proposée en pension complète et préparée sur place par le chef. Chaque repas met à l'honneur une cuisine savoureuse, élaborée à partir de produits de qualité et de saison, pour allier plaisir gourmand et équilibre alimentaire.

*Parc du Pilat*

LOIRE (42)



# Votre programme

Un séjour unique proposé par **Green Sport**, au cœur du Parc naturel régional du Pilat. Dans un environnement naturel préservé, ce programme associe activités physiques adaptées en pleine nature, balades accompagnées et moments de détente pour favoriser le bien-être.



## Balade nature, découverte et patrimoine

Balades accessibles autour du Pas du Riot pour explorer les paysages du Pilat, ainsi qu'une balade patrimoine dans la vallée menant au Barrage du Gouffre d'Enfer, entre histoire locale et environnement préservé.

## Randonnée bien-être

Randonnée douce ponctuée de pauses dédiées à la pratique de techniques douces : étirements inspirés du Pilates, mouvements de yoga et temps de méditation pour relâcher les tensions et améliorer la conscience corporelle.

## Initiation marche afghane

Découvrez une autre manière de marcher, avec une méthode de respiration rythmée qui favorise l'endurance, la détente et une meilleure gestion de l'effort.

## Ateliers d'expression et de développement personnel

Participez à des jeux de théâtre d'improvisation pour lâcher prise, des ateliers thématiques de réflexion, ainsi qu'un temps de coaching mental axé sur la confiance en soi et les ressources personnelles.

## Détente au SPA

**Cap Oxygène** vous accueille avec une séance de balnéo bois (2h) : sauna vapeur chaud, bain nordique, cascade d'eau froide et moment de repos sous yourte mongole autour d'une collation.



## Le qui est inclus 16

- 2 nuits dans un Domaine
- Pension complète
- Chambre twin
- Les activités et visites mentionnées dans le programme
- Le linge de toilette et les draps

## Le qui n'est pas inclus

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

## Informations utiles

- Etre en capacité de marcher 8 km
- Inscrivez-vous en duo dans une même chambre et bénéficiez d'une réduction !



à partir de **647 €**

par personne, hébergement, pension complète et activités incluses

➔ **OFFRE DUO** : A partir de 549€/pers en vous inscrivant à 2 !



**PROTÉGEZ VOTRE VOYAGE** avec nos assurances

# Week end Sport Santé

## Découvrez l'escalade adaptée & relaxez-vous



**Du 24 au 26 avril 2026**



**Orpierre (Hautes-Alpes)**

**Formule Accompagnée**

**3 jours / 2 nuits**

Orpierre, charmant village niché au cœur des Hautes-Alpes, est un véritable paradis pour les amateurs d'escalade et de nature. Ancien village fortifié entouré de falaises majestueuses, il offre un cadre idéal avec ses nombreuses voies d'escalade, accessibles à tous les niveaux, pour une pratique en douceur. On profite à la fois des ruelles pittoresques, du calme des paysages provençaux et de l'air pur de la montagne.

### Côté Hébergement

Le séjour se déroule dans un grand gîte niché au cœur de la nature, à l'écart du village pour un calme absolu. Il dispose de nombreuses chambres individuelles et d'un dortoir; les salles de bain sont partagées. Son vaste espace extérieur invite à la détente, aux moments conviviaux et à la reconnexion avec l'environnement naturel.

### Côté Restauration

La restauration est assurée par l'hôte du gîte, ancien cuisinier passionné, qui met à l'honneur les saveurs du terroir. Il propose une cuisine maison à base de produits frais et locaux alliant authenticité, convivialité et plaisir gourmand : un petit déjeuner complet pour bien démarrer la journée, un repas froid et équilibré pour les sorties, et un dîner savoureux et convivial à partager le soir.

*Vallée du Géans*

HAUTES-ALPES (05)



# Votre programme

Un week end alliant escalade sport santé et sophrologie pour renouer avec son corps, gagner en confiance et en sérénité. Une expérience accessible à tous, entre détente, nature et plaisir du mouvement.

## Escalade sport santé

L'escalade sport santé est une activité complète et accessible à tous, favorisant le renforcement musculaire et la coordination. Adaptée à tous les niveaux et encadrée par une professionnelle formée, elle se pratique dans un cadre sécurisé, sans recherche de performance. Chaque participant progresse à son rythme, en découvrant le plaisir de grimper et de se dépasser. Pratiquée en douceur et en sécurité, elle développe la confiance en soi, la concentration et la gestion du stress. Un moyen ludique et valorisant de bouger tout en prenant soin de sa santé.



## Sophrologie

À travers des exercices simples de respiration, de visualisation et de relaxation dynamique, chacun apprend à relâcher les tensions physiques et mentales, à mieux gérer ses émotions et à renforcer sa confiance en soi. Cette pratique douce, accessible à tous, favorise la présence à soi et procure une profonde sensation de bien-être et d'équilibre.

## Etirements doux

Pour délier les tensions accumulées, améliorer la souplesse et favoriser une meilleure récupération après l'effort. Les mouvements sont simples, progressifs et adaptés à chacun, pour retrouver fluidité et confort dans le geste.

## Relaxation en pleine nature

Invitation à se recentrer sur soi, à respirer profondément et à apaiser le mental. Porté par la sérénité du cadre naturel, profitez d'un véritable moment de lâcher-prise, idéal pour se ressourcer et renforcer le bien-être global.



Le qui est inclus

19

- Pension complète
- 2 nuits en gîte à Orpierre
- Chambre twin
- Les draps et 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

- Activités adaptées aux débutants
- Aucun pré-requis en escalade nécessaire
- Matériel fourni
- Possibilité de chambre individuelle



à partir de

**374 €**

en pension complète par personne, activités incluses

➔ OFFRE DUO : -5% en s'inscrivant à 2

➔ FORMULE ACCOMPAGNANT = 110 €



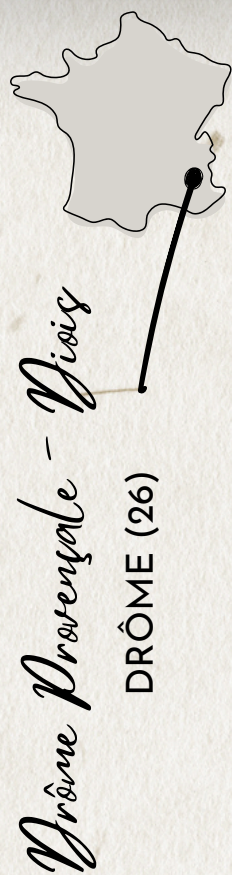
PROTÉGEZ  
VOTRE VOYAGE  
avec nos  
assurances  
(Plus de détails  
en page 4)

# Sur les Pas des Huguenots

## Vivez l'itinérance en toute sécurité - Etape 1



**Du 8 au 15 juin 2026**



### De Poët Laval (26) à l'Abbaye de Valcroissant (26)

**Formule Accompagnée**

**8 jours / 7 nuits**

De Poët-Laval (Drôme) à Bad Karlshafen (Allemagne), en passant par Genève, un itinéraire culturel européen marche sur les traces de l'exil des Huguenots dauphinois, au lendemain de la révocation de l'édit de Nantes. Nous vous proposons de découvrir ce chemin en plusieurs étapes.

La première étape vous conduira de Poët-Laval à L'abbaye de Valcroissant, en randonnée accompagnée. Vous passerez des oliviers et de la lavande de la Provence aux forêts de la Drôme.

### Côté Hébergement et Restauration

L'hébergement est proposé en gîte d'étape ou en hôtel, avec des chambres conviviales de 2 à 4 personnes, ou de petits dortoirs confortables pouvant accueillir entre 6 et 12 personnes.

Côté restauration, les petits-déjeuners et les repas du soir sont servis à table pour un moment de partage, tandis que les pique-niques du midi sont préparés par vos accompagnateurs.

### Côté Organisation

Le transport des bagages est entièrement pris en charge : vous ne portez que vos affaires de la journée dans un petit sac, avec le pique-nique. Vos bagages suivent en véhicule et vous les retrouvez chaque soir à l'hébergement.

Le véhicule est également disponible pour adapter l'étape en cas de fatigue et la raccourcir !



# Votre programme

Le séjour est accessible à tous, avec un niveau de difficulté moyen (3/5) : comptez 4 à 5 heures de marche par jour, pour un dénivelé positif compris entre 300 et 700 mètres.

Vous êtes accompagnés par deux accompagnateurs en montagne formés en sport santé. Chaque jour, l'un marche avec vous sur le chemin tandis que l'autre assure le transport des bagages et reste disponible pour adapter l'étape en cas de fatigue.

## Itinérance Sport Santé

J1 • **Poët-Laval** : Vous êtes attendus dans l'après-midi à votre hébergement. Arrivée et installation. Présentation du séjour par vos accompagnateurs. Repas du soir et nuit à l'hébergement.

J2 • **Poët- Laval / Les Lombards** : Départ du village médiéval de Poët-Laval en direction de Dieulefit, vous prendrez le temps de vous promener dans les rues de ces villages typiques, avant de contourner la montagne des ventes.

10 km, 5h de marche, + 476 m, - 226 m.

J3 • **Les Lombards / Le Rastel** : Vous partez des Lombards au travers des collines drômoises en passant par le joli village médiéval de Bourdeaux et les ruines de ses deux châteaux.

12 km, 5h de marche, + 349 m, - 420 m.

J4 • **Le Rastel / La Chaudière** : Vous changez de décor pour suivre le pied du synclinal perché de la forêt de Saou avec un magnifique panorama sur les trois becs en passant par le col du Gourdon.

11 km, 5h30 de marche, + 589 m, - 272 m.

J5 • **La Chaudière / Saint Benoît en Diois** : Une étape au cœur des montagnes drômoises par le col du Perrier. Une petite journée avec un dénivelé modéré.

9 km, 4h de marche, + 159 m, - 656 m.

J6 • **Saint Benoît en Diois / Die** : Une journée repos! Transfert en voiture jusqu'à Die avec la possibilité d'une visite guidée du jardin ethnobotanique de plantes aromatiques et médicinales et de la ville de Die.

J7 • **Die / Abbaye de Sainte Croix** : Une dernière étape par le pas de Bret sur les contreforts de la réserve naturelle des hauts plateaux du Vercors avec une arrivée à l'ancienne abbaye cistercienne de Valcroissant.

7,5 km, 5h de marche, + 796 m, - 528 m.

J8 • **Abbaye de Valcroissant** Fin du séjour après le petit-déjeuner.



## Le qui est inclus

- Pension complète (hors vin et boissons)
- 7 nuits en gîte d'étape ou hôtel
- Chambre ou petits dortoirs
- Les activités et visites mentionnées dans le programme
- Le transport durant le séjour et la navette retour

## Le qui n'est pas inclus

- Le transport jusqu'au lieu du séjour
- Les draps et le linge de toilette
- 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

- Un véhicule est présent tout le long du séjour pour transporter vos bagages et pour vous permettre de raccourcir l'étape si besoin.
- La liste du matériel à emmener vous sera fournie.



à partir de

**990 €**

en pension complète par personne  
activités incluses



PROTÉGEZ  
VOTRE VOYAGE  
avec nos  
assurances  
(Plus de détails  
en page 4)

# Sur les Pas des Huguenots

## Vivez l'itinérance en toute sécurité - Etape 2



Du 1 au 8 juin 2026



*Diois - Trièves - Matheysine*  
DRÔME (26) - ISÈRE (38)

**De l'Abbaye de Valcroissant (26) au Lac de Laffrey (38)**

**Formule Accompagnée**

**8 jours / 7 nuits**

De Poët-Laval (Drôme) à Bad Karlshafen (Allemagne), en passant par Genève, un itinéraire culturel européen marche sur les traces de l'exil des Huguenots dauphinois, au lendemain de la révocation de l'édit de Nantes. Nous vous proposons de découvrir ce chemin en plusieurs étapes.

La deuxième étape vous conduira de L'abbaye de Valcroissant au lac de Laffrey, en randonnée accompagnée. Vous traverserez un pays de rocs entre les massifs du Vercors et du Dévoluy, de villages aux cadres sublimes et d'eaux vives.

### *Côté Hébergement et Restauration*

L'hébergement est proposé en gîte d'étape ou en hôtel, avec des chambres conviviales de 2 à 4 personnes, ou de petits dortoirs confortables pouvant accueillir entre 6 et 12 personnes.

Côté restauration, les petits-déjeuners et les repas du soir sont servis à table pour un moment de partage, tandis que les pique-niques du midi sont préparés par vos accompagnateurs.

### *Côté Organisation*

Le transport des bagages est entièrement pris en charge : vous ne portez que vos affaires de la journée dans un petit sac, avec le pique-nique. Vos bagages suivent en véhicule et vous les retrouvez chaque soir à l'hébergement.

Le véhicule est également disponible pour adapter l'étape en cas de fatigue et la raccourcir !



# Votre programme

Le séjour est accessible à tous, avec un niveau de difficulté moyen (3/5) : comptez 4 à 6 heures de marche par jour, pour un dénivelé positif compris entre 300 et 700 mètres.

Vous êtes accompagnés par deux accompagnateurs en montagne formés en sport santé. Chaque jour, l'un marche avec vous sur le chemin tandis que l'autre assure le transport des bagages et reste disponible pour adapter l'étape en cas de fatigue.

## Itinérance Sport Santé

J1 • **Laffrey** : Vous êtes attendus dans l'après-midi pour un transfert vers le lieu de départ du séjour. Arrivée et installation. Présentation du séjour par vos accompagnateurs. Repas du soir et nuit à l'hébergement.

J2 • **Laval d'Aix / Chatillon en Diois** : Départ de Laval d'Aix en direction de Chatillon en Diois. Cette randonnée est un condensé des contrastes du Diois : sommets alpins, plateau panoramique, vignoble, patrimoine médiéval et faune sauvage.  
9 km, 5h de marche, + 620 m, - 606 m.

J3 • **Chatillon en Diois / Menée** : Un joli itinéraire au pied des falaises majestueuses du Glandasse au milieu des buis. Transfert en véhicule jusqu'au village du Percy.  
7 km, 5h de marche, + 625 m, - 562 m.

J4 • **Le Percy / Mens** : Vous changez de décor pour entamer la traversée du Trièves lien entre les Alpes du sud et du nord.  
15 km, 6 heures de marche + 507 m, - 508 m.

J5 • **Mens / St Jean D'Hérans** : Des points de vue sur le Vercors, l'Obiou, l'Oisans, les gorges du Drac, et le lac de Monteynard sont visibles dès la montée depuis Mens.  
8 km, 4h de marche, + 300m, - 260 m.

J6 • **St Jean d'Hérans / La Mure** : Le parcours propose un décor contrasté : chemins de campagne, hameaux typiques (Les Rives, Cognet), puis passages champêtres et forêt.  
9 km, 5 heures de marche, + 400m, - 366 m.

J7 • **La Mure / Lac de Laffrey** : Le circuit traverse successivement les lacs de Laffrey, Petichet, Pierre-Châtel et le lac Mort, composant un ensemble glaciaire typique du plateau de la Matheysine.  
15 km, 6h de marche, + 387 m, - 341 m.

J8 • **Lac de Laffrey** : Fin de séjour après le petit déjeuner



Le qui est inclus 23

- Pension complète (hors vin et boissons)
- 7 nuits en gîte d'étape ou hôtel
- Chambre ou petits dortoirs
- Les activités et visites mentionnées dans le programme
- Le transport durant le séjour et la navette aller

## Le qui n'est pas inclus

- Le transport jusqu'au lieu du séjour
- Les draps et le linge de toilette
- 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

- Un véhicule est présent tout le long du séjour pour transporter vos bagages et pour vous permettre de raccourcir l'étape si besoin.
- La liste du matériel à emmener vous sera fournie.



à partir de

**990 €**

en pension complète par personne  
activités incluses



PROTÉGEZ  
VOTRE VOYAGE  
avec nos  
assurances  
(Plus de détails  
en page 4)

# Séjour Déficience motrice

## Médiation animale, activités douces & partage



Du 18 au 22 mai 2026

Hauterives (Drôme)

Formule Liberté

5 jours / 4 nuits

Situé au cœur de la Drôme des Collines, Hauterives est un havre de paix où nature et sérénité se rencontrent. Entre paysages vallonnés, sentiers de randonnée doux et jardins botaniques, le village invite à la détente et à la reconnexion avec soi-même. Loin de l'agitation, on y savoure le charme des collines verdoyantes, les marchés de terroir et le rythme paisible d'un village authentique. Un lieu idéal pour allier repos, bien-être et découverte douce de la campagne drômoise.

### Côté Hébergement

Séjournerez dans un camping 3\*, au sein d'un chalet climatisé tout confort situé dans une zone piétonne verdoyante. Vous bénéficierez d'une terrasse couverte, d'un espace convivial et d'équipements modernes.

Il dispose d'une chambre double et d'une chambre avec 2 lits simples, idéal pour accueillir 3 à 4 personnes par chalet.

Le camping est équipé d'un chalet adapté PMR permettant d'accueillir des personnes en fauteuil roulant.

### Côté Restauration

Profitez d'une totale autonomie grâce à la cuisine entièrement équipée de votre chalet, pour préparer vos repas à votre rythme en toute convivialité.

Pour votre confort, le petit déjeuner est inclus.



Drôme des collines

DRÔME (26)



# Votre programme

Ce séjour a été spécialement conçu pour les personnes ayant une déficience motrice, accompagnées de leur famille ou de leurs aidants. Il permet de vivre des temps d'activités ensemble et des moments où chacun profite de son espace : l'occasion pour les aidants de souffler, et pour les participants de vivre des expériences adaptées en toute sérénité.

## Médiation animale avec le chien

Un moment privilégié avec le chien, compagnon bienveillant qui favorise détente, confiance et joie. Par le jeu, le contact et l'échange, la médiation animale apporte réconfort et stimule les émotions positives.

## Médiation animale avec les chevaux

Un atelier apaisant au contact des chevaux, où leur contact invite à la détente, à la confiance et à un profond bien-être. Une expérience de médiation animale qui allie douceur, sérénité et complicité avec ces animaux sensibles.

## Hippothérapie

Profitez d'une séance montée, à cheval, en vue d'obtenir une détente, un étirement ou un travail musculaire à l'aide du pas du cheval. Un lève personne est à votre disposition pour une mise à cheval en toute sécurité.

## Massage

Offrez-vous un moment rien qu'à vous : un massage bien-être pour relâcher les tensions, apaiser le corps et repartir détendu et ressourcé.



## Gym douce

Un cours de gymnastique douce pour bouger à votre rythme, entretenir votre souplesse, renforcer votre corps en douceur et retrouver du bien-être au quotidien.

## Cani-rando

Prévu uniquement pour les aidants, c'est une marche en douceur accompagnée d'un chien qui vous entraîne avec bienveillance. Une activité conviviale qui allie exercice physique léger, complicité animale et plaisir de se balader en pleine nature.



Le qui est inclus 25

- 4 nuits en camping 3\* à Hauterives
- Chambre twin
- Le petit déjeuner
- Les draps et le linge de toilette
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

## Le qui n'est pas inclus

- Les déjeuners et dîners
- 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

- Possibilité de chambre individuelle
- Le programme pour chacune des personnes vous sera transmis.



à partir de **1 112 €**

par personne, activités incluses

→ **OFFRE FAMILLE** = -20% sur le 3ème inscrit



PROTÉGEZ  
VOTRE VOYAGE  
avec nos  
assurances  
(Plus de détails  
en page 4)

# RESTONS EN CONTACT

[www.parenthesesportsante.fr](http://www.parenthesesportsante.fr)

[contact@parenthesesportsante.fr](mailto:contact@parenthesesportsante.fr)

04 65 84 38 72

WhatsApp



Retrouvez nous également sur les réseaux sociaux



## **Société Parenthèse Sport Santé**

SAS, au capital de 10 000€, inscrite au RCS de GRENOBLE sous le n°929 374 957

Registre des Opérateurs de voyages et de séjours n°IM038240003 (Atout France)

Assurance RCP : Hiscox SA (Contrat N°HA PRC0398777)

Garantie financière : Accelerant Insurance Europe SA (Contrat N°A54975)

TVA Intracommunautaire : FR 48929374957

4 rue Simone de Beauvoir 38400 SAINT MARTIN D'HERES

