Parenthèse

SPORT SANTÉ

SÉLECTION
2027



VOYAGEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOUS-MÊME

Votre bien-être est

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 ou une problématique de santé et les seniors*
  - *Les personnes en recherche de bien-être ou souhaitant reprendre une activité physique progressive.*
- *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.



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 utilisées
- **INDIVIDUELLE ACCIDENT**
  Jusqu'à 7 500 € par personne et 70 000 € par évènement
- **RESPONSABILITE CIVILE VIE PRIVEE**
  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
  Rapatriement du corps
  Retour anticipé
  Assistance juridique
  Frais de recherche et de secours jusqu'à 7 500 €

Ce document est un résumé des garanties et n'a aucune valeur contractuelle. Les tarifs et les conditions générales de ventes vous seront communiquées avec l'offre commerciale ou sur simple demande.



Sommaire

Offrir bien plus qu'un voyage : faire de chaque séjour un levier de santé, de mouvement et de lien social, dans un cadre adapté aux besoins de chacun.



Escale thermale et Activités Physiques Adaptées
Balaruc-Les-Bains (34) - De Février à Décembre
Dès 1 068€ p.6



Escale thermale et Activités Physiques Adaptées
Châtel-Guyon (63) - Avril/Juin/Juillet/Octobre/Novembre
Dès 1 269€ p.8



Yoga, pilates et bien être
Dignes-Les-Bains (04) - Du 15 au 18 avril
Dès 499€ p.10



Escalade adapté et Sophrologie
Orpierre (05) - Du 23 au 25 avril
Dès 406€ p.12



Sur les Pas des Huguenots - Etape 1
Le Poët-Laval (26) - Du 31 mai au 6 juin
Dès 990€ p.14



Sur les Pas des Huguenots - Etape 2
L'Aval-d'Aix (26) - Du 7 au 13 juin
Dès 990€ p.16



Escalade adapté et Sophrologie
Luc-En-Diois (26) - Du 23 au 25 octobre
Dès 412€ p.18



Santé de la femme
Lavars (38) - Du 4 au 7 novembre
Dès 475€ p.20

Escale thermale et Activités Physiques Adaptées



Dates possibles de Février à Décembre 2027



Etang de Thau
HERAULT (34)

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 vous offre un environnement idéal pour conjuguer détente, activités et découvertes.
Vous profitez d'une formule tout compris qui inclut l'hébergement, la restauration 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.

Plusieurs configurations sont possibles pour s'adapter à vos besoins : chambres individuelles, doubles, triples ou familiales. Chaque logement dispose d'un mini réfrigérateur et d'une télévision, avec parfois une vue imprenable sur l'étang ou la mer. Un confort simple et fonctionnel, pour vous sentir comme chez vous.
Choisissez la formule qui vous convient : demi-pension ou pension complète. 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.






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.

Balaruc les Bains
EAU THERMALE



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!



Ce qui est inclus

- 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

Ce 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

- Séjour du Dimanche au Dimanche
- Seul(e), avec des ami(e)s, de la famille...
- Possibilité de chambre individuelle, triple, studio...
- Restauration en demi pension, pension complète ou gestion libre



à partir de **1 068 €**

en pension complète par personne activités incluses

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

→ **FORMULE ACCOMPAGNANT** = À partir de 600 €

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

Escale thermale et Activités Physiques Adaptées



2027
Du 4 au 10 avril - Du 13 au 19 juin
Du 18 au 24 juillet - Du 3 au 9 octobre
Du 31 octobre au 6 novembre



Volcans d'Auvergne
PUY DE DÔME (63)

Châtel-Guyon (Puy de Dôme)
Formule Liberté
7 jours / 6 nuits

Nichée au cœur du Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne, Châtel-Guyon est une charmante station thermale réputée pour son cadre verdoyant, son patrimoine Belle Époque et son atmosphère propice à la détente. Située à proximité de la Chaîne des Puys, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, la destination offre de nombreuses possibilités de balades et de découvertes culturelles, faisant de Châtel-Guyon un lieu idéal pour allier bien-être, nature et tourisme.

Côté Hébergement et Restauration

Vous serez hébergés au sein de la **résidence 4* d'Aïga Resort** dans des studios confortables d'environ 25 m², entièrement équipés pour garantir autonomie et bien-être durant le séjour. Chaque logement dispose d'un espace nuit, d'une kitchenette complète, d'une salle de bain privative, d'une télévision, du Wi-Fi gratuit et, pour la plupart, d'un balcon ou d'une terrasse. Un accès direct aux espaces thermaux permet de rejoindre facilement les soins depuis son hébergement.

Le séjour est proposé en **pension complète** au restaurant du resort. Les repas sont élaborés à partir de produits frais, locaux et de saison, dans une démarche alliant plaisir gustatif, équilibre alimentaire et bien-être. Cette approche contribue pleinement à l'expérience de ressourcement et de santé proposée tout au long du séjour.









Votre programme

*Un programme unique proposé en collaboration avec **Aïga Resort thermal & SPA** pour allier les bienfaits du thermalisme, de l'Activité Physique Adaptée, de la nutrition et de la gestion du stress ! Améliorez votre mobilité, renforcez votre condition physique et préservez votre santé, le tout dans un cadre apaisant au coeur des Volcans d'Auvergne.*



La nutrition

Bénéficiez d'un accompagnement nutritionnel comprenant un bilan personnalisé avec une diététicienne, un atelier cuisine pour découvrir des recettes simples et équilibrées, ainsi qu'une conférence sur les bonnes pratiques alimentaires.

Les soins

Profitez de 10 soins thermaux, à raison de deux soins par demi-journée : bain thermal, douche générale au jet, douche locale abdominale, douche sous affusion et bain de boue.
Vous avez également un accès libre aux espaces de bien-être tout au long de la session.



La gestion du stress

Pour favoriser la détente et le mieux-être, retrouvez 4 activités autour de la gestion du stress : sophrologie, cohérence cardiaque, automassage et bain de forêt.

Les Activités Physiques Adaptées

Participez à 6 séances d'Activité Physique Adaptée encadrées par un professionnel : bilan de condition physique, aquagym, renforcement musculaire, Pilates, yoga et marche nordique.



Ce qui est inclus

- Pension complète
- 6 nuits en Résidence à Châtel-Guyon
- Logement en studio
- Les activités et visites mentionnées dans le programme
- Le linge de toilette, de lit et de cuisine
- Le ménage de départ

Ce 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

- Programme du Lundi au Samedi
- Activités réparties sur la semaine



à partir de **1 269 €**

en pension complète par personne activités incluses

→ **OFFRE DUO** : -10% en s'inscrivant à 2

→ **FORMULE ACCOMPAGNANT** = À partir de 390 €

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

Yoga, pilates et bien être



Du 15 au 18 avril 2027



Haute Provence
ALPES DE HAUTE PROVENCE (04)

Digne-Les-Bains (Alpes de Haute Provence)
Formule accompagnée
4 jours / 3 nuits

Digne-les-Bains, au coeur de la Haute-Provence, est une ville thermale réputée pour son climat doux et son environnement naturel préservé. Entourée de montagnes, elle offre un cadre idéal pour la détente, la randonnée et les activités douces. Ses paysages variés — vallées, plateaux et champs de lavande — permettent de découvrir une Provence authentique et apaisante, parfaite pour se ressourcer.

Côté Hébergement et restauration

Les Gîtes de Villecris vous accueillent dans un cadre naturel, paisible et ressourçant, idéal pour se reconnecter à soi et profiter d'un séjour en toute sérénité.
Répartis sur deux gîtes, ils offrent 6 chambres confortables, des espaces de vie chaleureux ainsi que de beaux espaces extérieurs favorisant les échanges, la détente et la convivialité.
Tout au long du séjour, Barbara vous propose des brunchs et dîners élaborés à partir de produits locaux et de saison. Sa cuisine, à la fois gourmande, diététique et inspirée des principes de l'alimentation anti-inflammatoire, fait de chaque repas un véritable moment de plaisir et de bien-être.

Côté encadrement

Le séjour est encadré par Marie-Eve, éducatrice sportive, qui anime les activités physiques adaptées et les ateliers santé, et par Barbara, cheffe à domicile, qui vous fait découvrir une cuisine locale et anti-inflammatoire ainsi que les bienfaits de l'aromathérapie et de la sophrologie.









Votre programme

*Un séjour unique organisé par **Maison Essencia**, au cœur des Alpes-de-Haute-Provence. Dans un environnement naturel préservé, ce programme associe activités et randonnées douces, bien-être thermal et ateliers santé pour favoriser le bien-être, la prévention, l'écoute de son corps et l'adoption de bonnes habitudes pour préserver durablement sa santé.*



Activités physiques & détente

Chaque jour, profitez de séances d'activités douces pour retrouver de la mobilité, renforcer votre corps en douceur, diminuer les tensions, favoriser la relaxation et prendre soin de votre santé physique et mentale :

- Yin Yoga
- Yoga Nidra
- Pilates

Marche douce

Partez à la découverte de Digne-les-Bains et de ses paysages provençaux à travers des balades et randonnées adaptées à votre rythme. Flânez au marché local pour découvrir les saveurs et les produits du terroir, admirez le site remarquable des Dalles aux Ammonites, témoins de millions d'années d'histoire, et laissez-vous surprendre par une balade mystère qui vous réserve de belles découvertes. Des moments de nature, de curiosité et de convivialité pour profiter pleinement du territoire !



Ateliers et conférences

Participez à des temps d'échanges et des ateliers pratiques pour mieux comprendre le fonctionnement de votre corps et découvrir les bienfaits de l'activité physique. Découvrez l'alimentation anti-inflammatoire et initiez-vous à l'aromathérapie, afin de repartir avec des conseils concrets pour votre quotidien.



Ce qui est inclus

- 3 nuits en gîte
- Pension complète
- Chambre twin
- Les activités et visites mentionnées dans le programme
- Les draps
- La taxe de séjour

Ce qui n'est pas inclus

- Le linge de toilette
- 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
- Option massage



à partir de

499 €

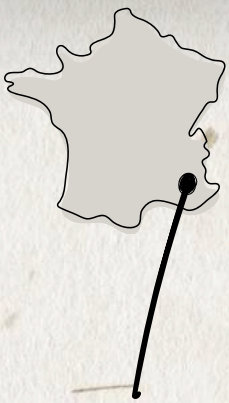
en pension complète par personne
activités incluses

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

Escalade adapté et sophrologie



Du 23 au 25 avril 2027



Vallée du Céans

HAUTES-ALPES (05)

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.









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

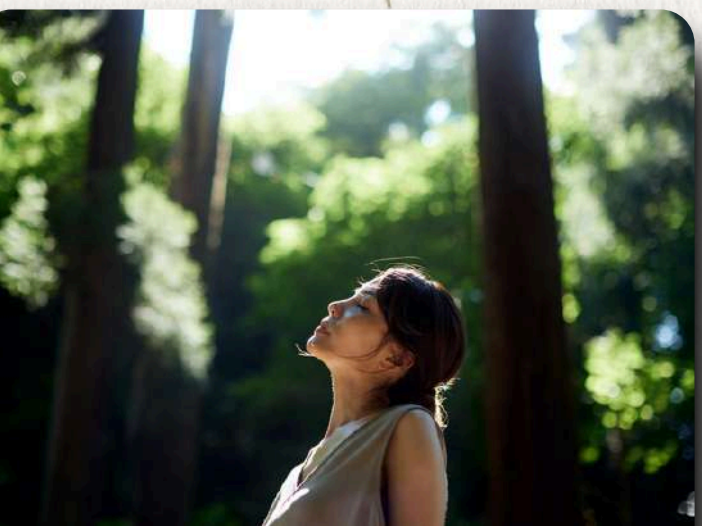
À travers des exercices simples de respiration, de visualisation et de relaxation dynamique, chacun apprend à relâcher les tensions physiques et mentales, à mieux gérer ses émotions et à renforcer sa confiance en soi. Cette pratique douce, accessible à tous, favorise la présence à soi et procure une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

Etirements doux

Des séances d'étirements doux sont proposées 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.



Ce qui est inclus

- 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

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

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



à partir de **406 €**

en pension complète par personne, activités incluses

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

→ **FORMULE ACCOMPAGNANT** = 166€

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

Sur les Pas des Huguenots . Etape 1



Du 31 mai au 6 juin 2027



Drôme Provençale - Diois

DRÔME (26)

De Le Poët-Laval (26) à l'Abbaye de Valcroissant (26)
Formule Accompagnée
7 jours / 6 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 · **Die** : Vous êtes attendus dans l'après-midi à Die 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 · **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 Benois en Diois** : Une étape au coeur des montagnes drômoise par le col du Perrier. Une petite journée avec un dénivelé modéré.
9 km, 4h de marche, + 159 m, - 656 m.

J6 · **Saint Benois 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 Valcroissant** : 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.

Ce qui est inclus

- Pension complète (hors vin et boissons)
- 6 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

Ce 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.
- Option transport disponible





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 . Etape 2



Du 7 au 13 juin 2027



Diois - Trièves - Matheysine

DRÔME (26) - ISÈRE (38)

De l'Aval-d'Aix (26) à Laffrey (38)
Formule Accompagnée
7 jours / 6 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 à Laffrey 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.

Ce qui est inclus

- Pension complète (hors vin et boissons)
- 6 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

Ce 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.
- Option transport disponible





à partir de

990 €

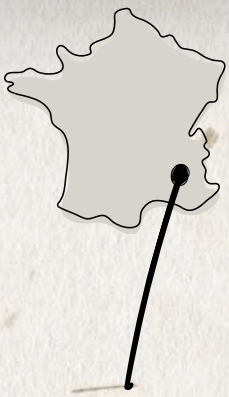
en pension complète par personne activités incluses

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

Escalade adapté et sophrologie



Du 23 au 25 octobre 2027



Pays Diois
DRÔME (26)

Luc-en-Diois (Drôme)
Formule Accompagnée
3 jours / 2 nuits

Luc-en-Diois, charmant village niché au cœur de la Drôme, offre un cadre préservé entre montagnes, rivière et paysages du Diois. Entouré de falaises et de reliefs sauvages, le village invite à profiter pleinement de la nature et du grand air, dans un environnement propice à la détente et aux activités de pleine nature. On découvre son patrimoine, ses paysages authentiques et l'atmosphère paisible de cette vallée où se mêlent douceur de vivre, nature et terroir.

Côté Hébergement et Restauration

Pour ce séjour, vous profitez d'un gîte privatisé, dans un environnement calme et préservé au cœur du Diois. Les chambres sont proposées en twin ou en individuel, avec de nombreuses salles de bains pour un confort optimal.
Le gîte dispose de plusieurs espaces conviviaux pour se retrouver : grande véranda, salon et espaces extérieurs permettent de profiter pleinement du cadre, de se détendre après les activités et de partager de bons moments en groupe.

Le séjour est proposé en pension complète, préparée directement par les hôtes avec des produits issus de la ferme et du terroir local. Au programme : petit-déjeuner, repas froid à emporter pour les journées de sortie et dîner convivial au gîte.
Un hébergement chaleureux et authentique, idéal pour profiter pleinement de la nature et vivre une véritable parenthèse au calme.









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

Des séances d'étirements doux sont proposées 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.



Ce qui est inclus

- Pension complète
- 2 nuits en gîte à Luc en Diois
- Chambre twin
- Les draps
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

Ce qui n'est pas inclus

- Le linge de toilette
- 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 **412 €**

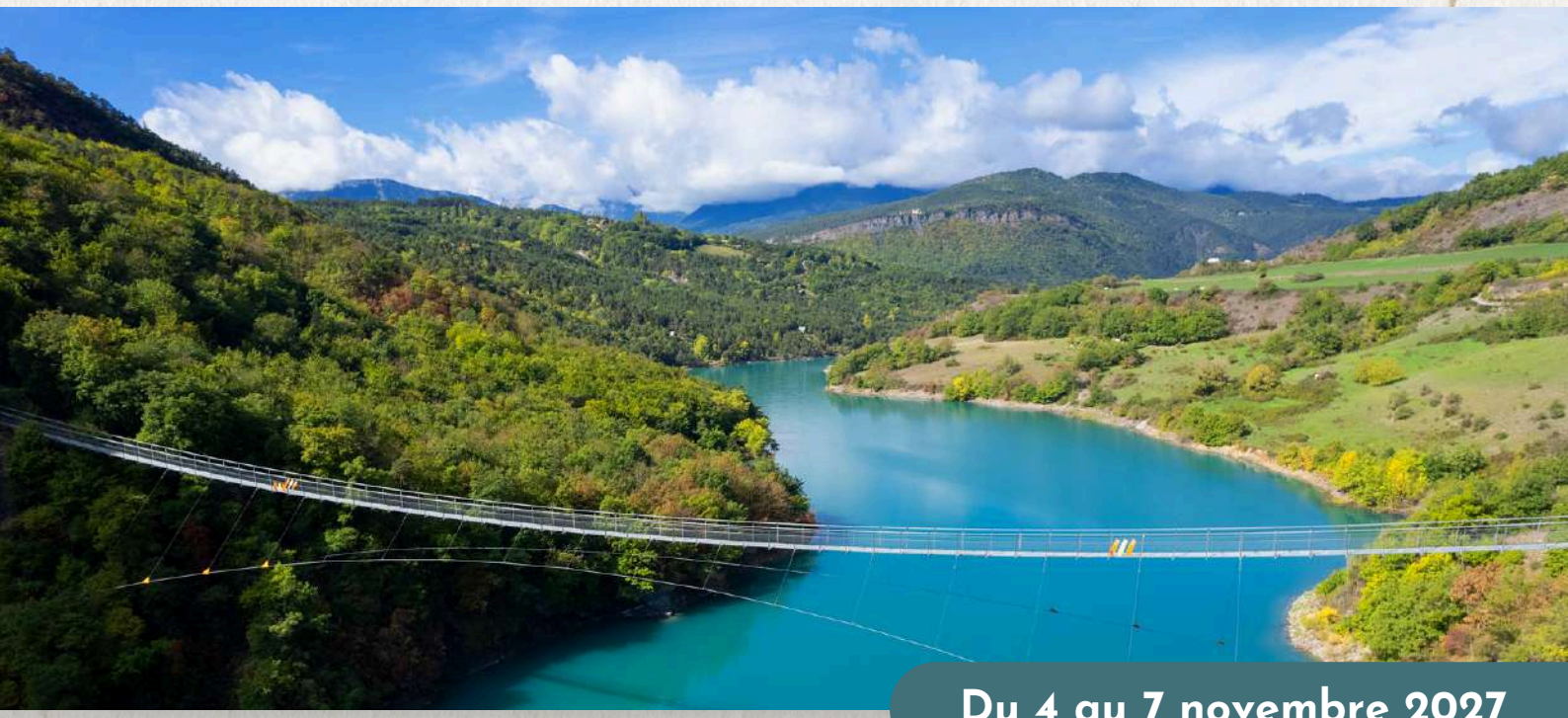
en pension complète par personne, activités incluses

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

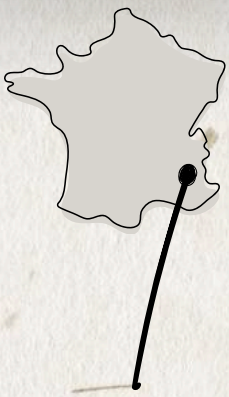
→ **FORMULE ACCOMPAGNANT** = 222 €

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

Santé de la Femme



Du 4 au 7 novembre 2027



Trièves
ISÈRE (38)

Lavars (Isère)
Formule Accompagnée
4 jours / 3 nuits

Le Trièves est une magnifique région naturelle et touristique située dans le sud de l'Isère, au pied des massifs montagneux. 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, faisant du Trièves un lieu parfait pour se ressourcer et se reconnecter avec soi.

Côté Hébergement et Restauration

IInstallez-vous dans ce grand gîte tout confort, niché dans un cadre naturel spectaculaire avec vue imprenable sur le Trièves. Composé de 5 chambres chaleureuses, une cuisine entièrement équipée, son salon convivial, et ses extérieurs soignés avec terrasse et jardin. Profitez d'un espace bien-être avec jacuzzi chauffé pour des moments de détente absolue.
Pour les repas, une pension complète mettant à l'honneur les produits locaux et les saveurs régionales, du petit-déjeuner au dîner, avec des repas faits maison et préparés avec soin.

Côté encadrement

Le séjour est encadré par une sophrologue, une psychomotricienne et accompagnatrice en moyenne montagne, ainsi qu'une diététicienne-nutritionniste et naturopathe, réunies pour vous accompagner dans une approche globale du bien-être et de la santé.






Votre programme

Ce séjour vous invite à faire une pause pour vous recentrer sur vous-même, mieux comprendre et accueillir les changements de votre corps liés à la préménopause, à la ménopause ou aux différentes étapes de la vie. Une parenthèse bienveillante pour se reconnecter à soi, partager avec d'autres femmes et cultiver son équilibre, sa confiance et son bien-être.

Sophrologie

Accordez-vous un moment de détente pour ralentir, relâcher les tensions et vous recentrer sur vous-même. Grâce à des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation, apprenez à mieux gérer le stress, à accueillir vos émotions et à retrouver un équilibre au quotidien.



Atelier Santé de la femme

Un temps d'échange et d'information pour mieux comprendre les changements du corps féminin. Découvrez des conseils naturels et des pistes concrètes pour prendre soin de votre santé, préserver votre vitalité et mieux vivre cette période de transition.

Marche en pleine nature & activités physiques



Redécouvrez le plaisir de bouger et explorez la place du mouvement dans votre quotidien. Entre temps d'échange et de mise en mouvements en intérieur comme en pleine nature, découvrez comment le mouvement soutient votre santé, votre vitalité et votre bien-être. À votre rythme, expérimentez des pratiques/outils simples pour varier les façons de bouger, retrouver confiance en vos capacités et cultiver un équilibre de mouvement adapté à vos besoins.

Atelier cuisine anti-inflammatoire

Découvrez les principes d'une alimentation qui contribue à prendre soin de votre santé, tout en conservant le plaisir de manger. À travers des conseils pratiques et des recettes gourmandes, apprenez à choisir les bons ingrédients et à intégrer facilement une cuisine anti-inflammatoire dans votre quotidien.



Ce qui est inclus

- Pension complète
- 3 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



à partir de **509 €**

en pension complète par personne activités incluses

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

→ **FORMULE ACCOMPAGNANT** = À partir de 320€

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

Vous imaginez,

**Vous n'avez pas trouvé votre bonheur parmi les séjours de notre catalogue ?
Vous avez une destination en tête, une envie particulière ou simplement besoin d'un séjour mieux adapté à votre situation ?**

Chez Parenthèse Sport Santé, nous imaginons aussi des séjours sur mesure, pensés autour de vous.
Que vous souhaitiez partir seul(e), en couple, en famille ou entre amis, nous construisons avec vous un séjour qui conjugue découverte, bien-être, activité physique adaptée et plaisir de partager.

Parce que les vacances doivent rester accessibles à chacun, nous prenons en compte vos envies, vos capacités, vos besoins et votre rythme pour vous proposer une expérience adaptée, sans renoncer au plaisir de voyager.



La destination de vos envies
Mer, montagne, campagne, thermalisme ou escapade nature...



Un accompagnement adapté
Des activités choisies selon vos possibilités, vos besoins et vos objectifs.



Le plaisir avant tout
Des découvertes, du mouvement, des rencontres et du temps pour soi ou avec ses proches.



nous organisons !

Un interlocuteur unique pour construire votre séjour sur-mesure en toute sérénité.





Concrètement, comment ça marche ?

1. Vous nous parlez de votre projet
Vos envies, votre destination, vos dates, votre budget, les personnes qui vous accompagnent et vos besoins particuliers.

2. Nous imaginons votre séjour
Nous recherchons les hébergements, les activités, les prestations et les solutions d'accompagnement adaptés à votre projet.

3. Nous préparons votre départ
Nous coordonnons les prestations retenues et vous accompagnons dans l'organisation pour que vous puissiez profiter pleinement de votre séjour.

Et si on en parlait ?

Vous n'avez pas besoin d'avoir déjà tout imaginé !
Une simple envie de partir suffit pour commencer à construire votre projet ensemble.

Vos envies, votre rythme, votre Parenthèse !



RESTONS EN CONTACT

www.parenthesesportsante.fr

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

Parenthèse
SPORT SANTÉ