

Village nordique  
*chalet 331*



## Bienvenue au village nordique

*Chalet 331*

Les propriétaires, nous ont confié la gestion de leur chalet.  
Nous sommes un couple, Sidonie et François-Gilles, nous avons fondé "**la conciergerie des Bauges**" afin de pouvoir aider les propriétaires qui souhaitent louer leur propriété quand ils n'y vivent pas.



06 33 78 38 13

[Conciergeriesdesbauges@gmail.com](mailto:Conciergeriesdesbauges@gmail.com)



## Venir au chalet 331 Village nordique - 73230 les déserts

Rien de plus simple !

Ce hameau est située à moins de 30 minutes de Chambéry, où se trouvent une gare TGV, les autoroutes A41 et A43 en provenance de Lyon, Grenoble et Genève, et le départ de la gare routière.

### Par la route



20 km de Chambéry  
 25 km d'Aix les Bains  
 40 km d'Annecy  
 74 km de Grenoble  
 90 km de Genève  
 127 km de Lyon  
 590 km de Paris

### Par l'autoroute



- Depuis Genève : autoroute A410 et A41, sortie Aix-les-Bains Nord
- Depuis Grenoble : A41 sortie à Chambéry
- Depuis Paris et Lyon : autoroute A6 et A40 sortie Chambéry puis La Féclaz

### TRAIN



Gare SNCF TGV Chambéry ou Aix-les-Bains, puis navette, bus, taxi ou covoiturage jusqu'aux Aillons- Margériaz.

- 60€ environ en taxi.

### Location de voiture

- Gare de Chambéry TGV
- Gare Lyon TGV

# L'arrivée



# Arrivée à partir de 16h

Nous vous accueillons à partir de 17h en règle générale. Cela nous permet de nettoyer parfaitement le chalet si des voyageurs sont partis le matin même.

En revanche, les heures d'arrivées peuvent être flexibles si le chalet est disponible.



## La boîte à clés

La boîte à clés est notre meilleure alliée Tant pour l'arrivée que pour le départ. En cas d'arrivée tardive, pas de soucis, vous pourrez trouver la clé dans la boîte à clés prévue à cet effet.

Le code vous sera communiqué la veille de votre arrivée



## Départ avant 10h30

Les départs se font avant 10h30, ce qui nous permet de prendre le temps d'un nettoyage complet avant l'arrivée des prochains voyageurs. Évidemment, si la maison n'est pas occupée après vous, les horaires pourront être plus flexibles.



# Numéros d'urgence



Urgences infraction - péril	112
Pompiers	18
Police	17
SAMU	15
Gendarmerie	04 79 72 87 79
Maison médicale	04 79 63 30 28
Hopital CH Aix les bains	04 79 88 61 61
Clinique Médipole Challes les eaux	04 79 26 80 80

# Le salon salle à manger



- 1 Canapé
- 1 grande table
- 6 chaises
- Télévision



# La cuisine

Une cuisine bien équipée



- Table à manger
- Frigidaire & Congélateur
- Lave vaisselle
- Cuisinière à induction
- four
- Four micro-ondes
- Grille-pain
- Bouilloire
- cafetière filtre

- Vaisselles variées - assiettes, couverts, verres, bols, tasses .....
- Poêles et casseroles
- plats et saladiers
  
- Thés, tisanes et café
- Fond d'épicerie - sel, poivre, huile, vinaigre ...
- Pastille lave-vaisselle





# Les chambres



## Chambre 1 :

### Rez de chaussée

Lit en 140cm de large

### Linge de lit coton en option

Lits doubles et canapé lit: **18€**

Drap housse - Housse de couette  
2 taies d'oreillers

Lit simples : **9€**

Drap housse - Housse de couette  
1 taie d'oreiller

Kit serviettes : **5€**

1 drap de bain - une petite serviettes



## Chambre 2 :

### À l'étage

1 lit double en 140cm de large

1 lit simple en 90cm de large

### À l'étage, une alcove

1 lit simple en 90cm de large

# Transports



## LOCATION DE VOITURE

À la gare de Chambéry, vous pouvez louer une voiture dans différentes agences, à savoir :

- Agence SIXT - 01 70 97 61 11 - [www.sixt.fr](http://www.sixt.fr)
- Agence AVIS - 04 56 42 80 02 - [www.avis.fr](http://www.avis.fr)
- Agence HERTZ - 04 79 68 98 46 - [www.hertz.fr](http://www.hertz.fr)
- Agence Europcar - 04 50 09 52 86 - [www.europcar.fr](http://www.europcar.fr)
- Agence Seigle location - 04 79 96 35 55 - [www.seigle-location.com](http://www.seigle-location.com)

## TAXIS & VTC

À Chambéry

- Horizons taxi chambéry - 06 24 32 15 80
- Zera taxi VTC - 07 60 31 91 08
- Allo Taxi Chambéry - 04 79 69 11 12

# Où faire ses courses?

## Supermarchés

### Carrefour Bassens

721, rue centrale  
73000 Bassens  
04 79 60 18 79

### Lidl supermarché

450 avenue de Chambéry  
73230 Saint-alban leysse  
01 88 24 70 70

## Fromageries

### La Fruitière

R560 route de la fruitière  
73340 Lescheraines  
04 79 63 30 37

## Traiteur

### Le Garde Manger Savoyard .

Traiteur et de produits régionaux  
route du sire  
La Féclaz  
73230 LES DÉSERTS  
04 79 71 11 72

## Superette

### Sherpa

Centre station La Féclaz,  
Résidence Edelweiss  
73230  
04 56 29 78 98

## Boucherie

### Boucherie de Lescheraine

Le Pont  
73340 LESCHERAINES.  
Tél : 04 79 63 34 08

## Boulangerie

### Caprice des neiges

Tous les pains sont préparés sur place  
avec un grand savoir-faire artisanal, à  
base de farine et de levain  
minutieusement sélectionnés.  
Centre Station La Féclaz  
73230 Les Déserts  
04 79 25 06 43

# Où faire SES courses?

## **Art'Terre**

Vente de produits artisanaux et agricoles :  
miels, boissons, confitures, baumes,  
savons, poteries, bijoux, sculptures sur  
terre, aquarelles, bois flotté, peinture sur  
métal et bois, objets en bois, jouets en bois,  
bougies, vannerie, feutre, ...

Place René Cassin

73630 LE CHÂTELARD

Port : 06 62 79 62 05

[www.art-terre-bauges.com](http://www.art-terre-bauges.com)

## **L'Herbier de la Clappe**

Situé à 850 m d'altitude au cœur du Massif  
des Bauges, l'Herbier de la Clappe est une  
exploitation agricole de plantes  
aromatiques et médicinales en bio. Ces  
plantes sont transformées en infusions  
simples ou composées et en apéritifs.

2211 Route du Noyer, Le Chef lieu,

73340 Le Noyer

06 86 82 51 53

## **À l'aunée des Bois**

Production de plantes médicinales et  
transformations en produits de soin du  
corps. Organisation de journées de  
découverte des plantes médicinales, un  
samedi par mois.

Ferme située à Aillon le jeune en plein  
cœur du massif des Bauges, dans un  
cadre préservé

Jardin de 1000 m<sup>2</sup>, cueillette sauvage en  
Bauges. A l'Aunée des bois cueille plus de  
80 plantes médicinales sauvages et  
cultivées pour les transformer en  
gemmothérapie, alcoolatures, macérats  
huileux, baumes et hydrolats.

Crévibert

73340 AILLON-LE-JEUNE

06 63 37 26 45

# La région



## Le village nordique

Situation privilégiée pour profiter d'une montagne dite "douce", de moyenne altitude et pour visiter la région, Annecy, Aix les Bains, Chambéry et Albertville avec la cité médiévale de Conflans, villes "d'Art et d'Histoire".

# Aux alentours



## Annecy

De renommée internationale, Annecy est connue grâce à son lac et à la qualité du paysage de ses rives. Ce n'est pas pour rien que, chaque année, 3 millions de visiteurs se rendent à Annecy !

Le centre est sillonné de nombreux canaux qui ont valu à la ville le surnom de « Venise des Alpes ».



## Le lac d'Annecy

Le lac d'Annecy est un lac de France situé dans les Alpes, en Haute-Savoie, dans la région Auvergne-Rhône-Alpes. Par sa superficie, il est le deuxième lac d'origine glaciaire de France après celui du Bourget, très proche, et exception faite de la partie française du Léman. Le Lac d'Annecy est un lac entouré de montagnes magnifiques et ses bords sont parsemés de villages attrayants,



## Se déplacer **AUTOUR** du lac

Des vélos à assistance électrique sont disponibles dans plusieurs stations Vélonécyc 60min (7/7j) réparties autour du lac. Vous pouvez aussi louer un vélo pour plusieurs jours (cf P22). Cette balade qui fait le tour du lac d'Annecy, est constituée, dans sa plus grande partie, par une piste cyclable partagée avec les piétons et les rollers. Sa longueur est de 40 km et son dénivelé de 300 m.



## **LESCHERAINE**

Une base de Loisirs "Les îles du Chéran" se situe à Lescheraine village au coeur du massif des Bauges.

Baignade - Toboggan aquatique - tennis - pateaugeoire - pédalos - aires de jeux pour enfants - terrain de volley et multisports...

# Aux alentours

## Aix les bains

La ville d'Aix-les-Bains est située dans les Alpes basses au nord de Chambéry, sur la bordure orientale du lac du Bourget et dominé par le Mont Revard.

Aix-les-Bains est l'une des meilleures villes en France pour voir l'architecture de la Belle-Epoque avec beaucoup de beaux exemples de l'époque, et il y a quelques ruines romaines..



## Chanaz

La petite Venise savoyarde est située sur le magnifique canal de Savières entre le Rhône et le Lac du Bourget, à deux pas d'Aix-les-bains.

Au coeur de ce village adorable, vous pourrez faire de multiples activités de plein air avec les enfants : location de bateau sans permis, baignades, paddle, balade à pied sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, balade à vélo sur une portion plate.

# Musées pour s'enrichir



## Musée de la nature.

C'est un musée avec 4 espaces, à savoir :

- L'espace "Faune"
- L'espace "Abeilles"
- Le jardin naturel
- Le jardin des plantes

335, Route de Beauregard Les Choseaux

74540 GRUFFY - 04 50 77 58 60

[www.musee-nature.com](http://www.musee-nature.com)

## La chartreuse d'Aillon

Dans les vestiges restaurés d'un monastère installé au XIIe siècle, la Chartreuse d'Aillon vous dévoile le patrimoine culturel du massif et l'histoire des vestiges de cet ancien monastère.

En visite audioguidée, en parcours adapté aux familles ou accompagnés par un Guide du Patrimoine Savoie Mont Blanc, vous comprendrez l'histoire de l'ancien monastère mêlée à l'histoire locale et aux activités emblématiques du territoire.



## Secrets de fruitière

Espace muséographique permettant de mieux comprendre l'histoire des fromages locaux, la vie des agriculteurs et du fromager.

Visites libres de l'espace muséographique. La visite est suivie par une dégustation de nos fromages au lait cru !

Possibilité de voir le moulage des fromages le matin.



# Les parcs à découvrir

## Jardin ethnobotanique du semnoz

En montagne, au coeur d'une nature préservée, le Jardin Ethnobotanique du Semnoz est un lieu, pour se relier au végétal, protéger la biodiversité, développer l'agroécologie et se former à l'herboristerie et aux plante sauvages.

Lieu-dit La Croix - 74320 **Leschaux**



## Musée de la Combe de Savoie

Remontez le temps en suivant un circuit couvert verdoyant de 350 mètres et découvrez des siècles de vie quotidienne, habitat, objets, outils et vieux métiers. 20 constructions abritent des milliers de pièces et d'objets sur la vie en Savoie. Une dégustation est offerte en fin de visite jus de fruits ou vins de Savoie.



530 Chemin des carrières du salin  
73460 **Grésy-sur-Isère**  
04 79 37 94 36  
[www.lescoteauxdusalin.fr](http://www.lescoteauxdusalin.fr)

# Pour les enfants

## Activités

### **Le Pays suspendu des Géants**

7000 m<sup>2</sup> de jeux et de filets suspendus pour s'amuser en famille !

Du plaisir pour petits et grands !

Le Pays suspendu des Géants est un univers aérien à la cime des arbres où l'on s'amuse en toute sécurité, sans baudrier, dans des filets géants, des cabanes, des toboggans et plein d'autres jeux ! Des tout-petits aux grands-parents qui ont gardé leur âme d'enfant, chacun va pouvoir vivre une journée inoubliable en famille !



### **Big Airbag en bouée**

E lancez-vous sur tremplin à bord d'une bouée pour atterrir en douceur sur un Big Airbag !

Aillons-Margériaz 1000  
73340 AILLON-LE-JEUNE  
04 79 54 61 88



### **Les Tyroliennes des Géants**

Découvrez le parcours de Tyroliennes. Slalomez entre les arbres et profitez du parcours dans la forêt !

D'arbre en arbre, découvrez un impressionnant parcours aérien de tyroliennes dont 1 à grande vitesse avec des ateliers

Vous terminerez par un "base jump", pour un final à sensations !

Aillons station  
73340 AILLON-LE-JEUNE  
Tél : 04 79 54 61 88

# Pour les enfants

## Activités

### Visite de la Ferme des chiens de traîneaux

Serge Verhille et son équipe vous accueillent pour vous faire découvrir la vie de musher et de leurs 70 chiens !

La ferme de chiens de traîneaux des aillons

Tél : 04 79 54 94 08

Port : 06 84 05 66 41

[www.chiensdetraîneauxaillonsmargeriaz.fr](http://www.chiensdetraîneauxaillonsmargeriaz.fr) !



### Visite de la Ferme de la Corrierie

Venez découvrir une authentique ferme

Baujue, en visite libre

Philippe et Sylvie GINOLLIN.

73340 AILLON-LE-JEUNE

04 79 54 64 70

06 22 43 60 63



### ScienceExplo

Avec ScienceExplo explorez la science, émerveillez-vous devant sa richesse, sa diversité et sa magie !

ScienceExplo vous propose des activités, dans les domaines de l'Astronomie, l'Environnement ou encore l'Air & l'Espace.

M. Chevalier Sébastien

2065 route de la combe

73340 AILLON-LE-JEUNE

09 71 72 10 25 / 06 52 55 14 99

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

# Activités sportives

## En Été

La plus belle façon de découvrir le Massif des Bauges est à pied !  
Nous vous proposons une sélection d'itinéraires de randonnées en liberté autour de la station des  
Aillons-Margéraz.

### Guides et accompagnateurs en randonnées

#### CalcEre

Les guides Géopatrimoine de CalcEre vous invitent à une découverte originale du Massif des Bauges.

Sorties géologiques, stages "bien-être" sur les émotions et la nature, la place de l'homme dans l'environnement face aux transformations actuelles .

Carine PEISSER  
73340 LE NOYER  
06 15 48 34 67  
[www.calcere.fr](http://www.calcere.fr)

#### Terres d'altitude

Bureau Montagne  
Guides et accompagnateurs en montagne "créateurs d'aventure ".

Les Alpes du Nord sont à la fois nos terres d'émotions d'hier et d'aujourd'hui, le lieu de notre culture montagne.

TERRES D'ALTITUDE  
Place de la Grenette  
73630 LE CHÂTELARD  
04 79 52 05 98  
06 21 46 57 01  
[www.terres-altitude.com](http://www.terres-altitude.com)

#### Atypique Rando

Fabien propose des balades et des randonnées des grands lacs aux sommets.

Découverte de la faune, de la flore, du patrimoine et des activités originales et atypiques à découvrir.

FABIEN LAMBOROT  
47 place du Bourg Vieux  
73630 LE CHÂTELARD  
06 84 51 70 17  
[www.fabienlamborot.com](http://www.fabienlamborot.com)

#### NaturAlp

Cyril Bouvet vous propose : des balades et randonnées en montagne, des stages et des ateliers de formation à l'herboristerie, des bains de forêt, des animations nature. Cyril Bouvet, herboriste, accompagnateur en montagne et éco-interprète.

NaturAlp  
166 route de la clouterie  
73340 LA MOTTE-EN-BAUGES  
06 70 44 05 21  
[www.cyrilbouvet@naturalp.eu](http://www.cyrilbouvet@naturalp.eu)

# Activités sportives

## PROMENADES CONFORT & THÉMATIQUES

### Sentier botanique des orchidées

Sentier jalonné de multiples espèces d'orchidées que vous pourrez découvrir en début d'été. L'accès facile en fait une balade familiale idéale.

Le départ est situé à la sortie du village, direction Aillons-Margérial 1000 ; garez-vous sur le parking à gauche au "hameau de Crévibert". Sur le sentier du Motzon, vous pouvez venir observer une multitude d'espèces d'orchidées, dont le majestueux "Sabot de Vénus".



### Les Iles du chéran

Depuis la base de loisirs, cette promenade Confort longeant le Chéran, vous permet de découvrir trois plans d'eau dans un écrin de verdure.

### La Spéléorando

Approche et découverte de la spéléologie et du monde souterrain aidé de passerelles et d'échelles. Au fil de la progression, les outils de médiations permettent de comprendre les étapes des formations géologiques du Massif des Bauges.



### Le sentier des tannes et glacières du Margérial

Le plateau calcaire du Margérial regorge de trous appelés "tannes" : un paysage souvent étrange, toujours spectaculaire, qui se transforme encore sous nos yeux. Découvrez l'évolution de ce paysage, grâce aux 9 haltes qui jalonnent le parcours

# Activités sportives

## Canyoning & Aquarando

Activité phare de l'été les rappels, les sauts dans un torrent de montagne, sont au rendez-vous mais aussi un moment de contemplation d'un milieu un peu secret.  
(Lieux: Pont du Diable, Boyat, Leysse, Le reposoir, La mine, Gorge du Chéran)

**AU COEUR DE L'EAU**  
73230 SAINT-JEAN-D'ARVEY  
Port : 07 60 44 23 13  
<https://aucoeurdeleau.fr/>

**BAUGES CANYONING**  
73340 LESCHERAINES  
07 49 57 61 73  
[www.bauges-canyoning.com](http://www.bauges-canyoning.com)

**BRUNO PENVEN**  
73340 ARITH  
Port : 06 18 91 54 28

## Canirando

Vivez une aventure inoubliable avec la cani-rando  
Le « musher », guide de l'attelage, nous fait partager sa passion en nous faisant découvrir l'univers des chiens.

La cani-rando, une randonnée originale ! L'animal et vous ne font qu'un, découvrez les forêts de Margériaz aidé d'un chien et d'un harnais !

**La ferme des chiens de traîneau à Aillons**

**Margériaz**

04 79 54 94 08

06 84 05 66 41



## La Via Ferrata "école"

La Via Ferrata "école" offre un beau panorama sur les paysages de la station des Aillons-Margériaz. Un parcours agréable et de difficulté croissante. La station des Aillons-Margériaz est équipée d'une via ferrata « école » adaptée pour l'apprentissage  
La Mense, 73340 AILLON-LE-JEUNE

**Tél : 04 79 54 63 65.**



# Activités sportives

## La spéléologie

La spéléologie est une activité pluridisciplinaire à forte plus-value éducative, elle allie à la fois des aspects scientifiques, environnementaux, sportifs et de loisirs.

Elle a pour objectif l'exploration du karst et des milieux souterrains, naturels, artificiels ou anthropiques afin de contribuer de manière active à l'étude, la connaissance et la conservation des terrains de pratique de la spéléologie, tout en tenant compte des éléments du patrimoine de surface.

### Massif Bange-Prépoulain

154 cavités pour plus de 64km de galeries descendant à -847m sous terre. Ce massif possède le réseau spéléologique le plus profond de Savoie. Il propose trois géosites du geopark des Bauges :

La grotte de Prérouge, la Salle Fitoja et le trou des Casses.

### Massif du Revard-Feclaz

334 cavités pour plus de 73km de galeries descendant à -325m sous terre. Ce massif possède certainement la plus belle rivière souterraine de la Savoie. Il propose deux géosites du Geopark des Bauges : La grotte à Carret et la grotte de la Doria.

### Massif de Margeriaz

371 cavités pour plus de 79km de galeries descendant à -817m sous terre. Ce massif possède le réseau spéléologique le plus développé de Savoie. Il propose trois géosites du Geopark des Bauges :

Tanne du Névé, Cascade du Pissieu et le sentier karstique des Tannes et Glacières.

### Massif du Semnoz

131 cavités pour plus de 5km de galeries descendant à -200m sous terre. Ce massif propose deux géosites du Geopark des Bauges : Sources de Bourbouillon et du bout du monde, sources de Bange et des eaux mortes.

Pour pratiquer et découvrir la spéléologie dans les meilleures conditions de sécurité adressez-vous aux professionnels. Ils vous proposent des sorties accompagnées.

## Karst 3E

Professionnels de l'encadrement, nous vous proposons un ensemble de prestations vous permettant de venir découvrir de façon ludique, sportive et pédagogique, l'extraordinaire beauté du monde spéléologique.

73340 AILLON-LE-JEUNE

Port : 06 32 41 01 47

[www.karst-3e.fr](http://www.karst-3e.fr)



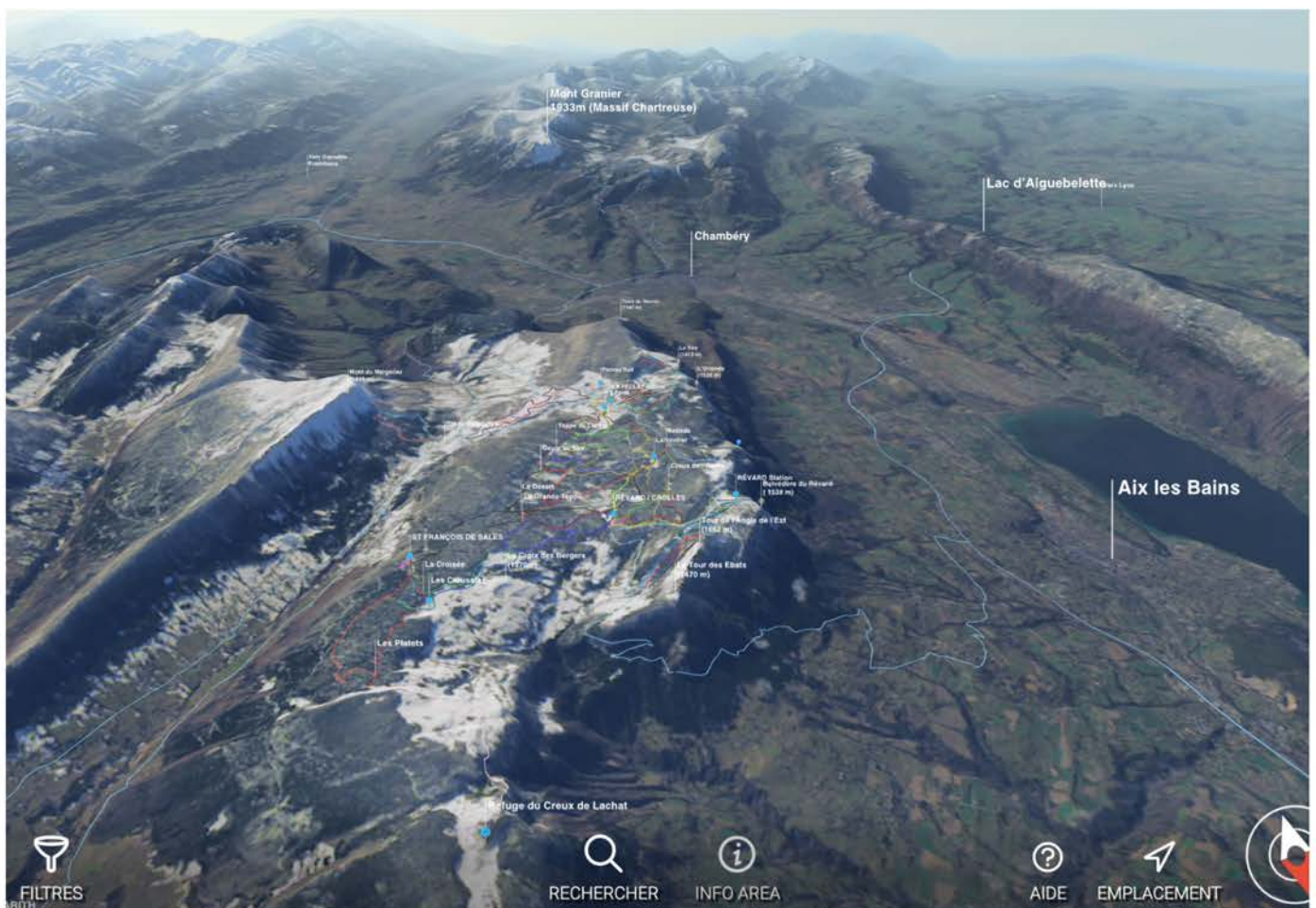
# Activités sportives En hiver

## La Féclaz

Vous apprécierez la tranquillité des lieux, la beauté des paysages et prendrez un grand bol d'air pur.

Offrez-vous un dépaysement total pour un moment de détente à travers ses alpages, ses clairières et ses immenses forêts.

Le domaine est un vrai terrain de jeu pour la famille et les sportifs grâce aux nombreuses activités proposées sur le plateau Savoie Grand Revard est **le n°1 du ski nordique** .

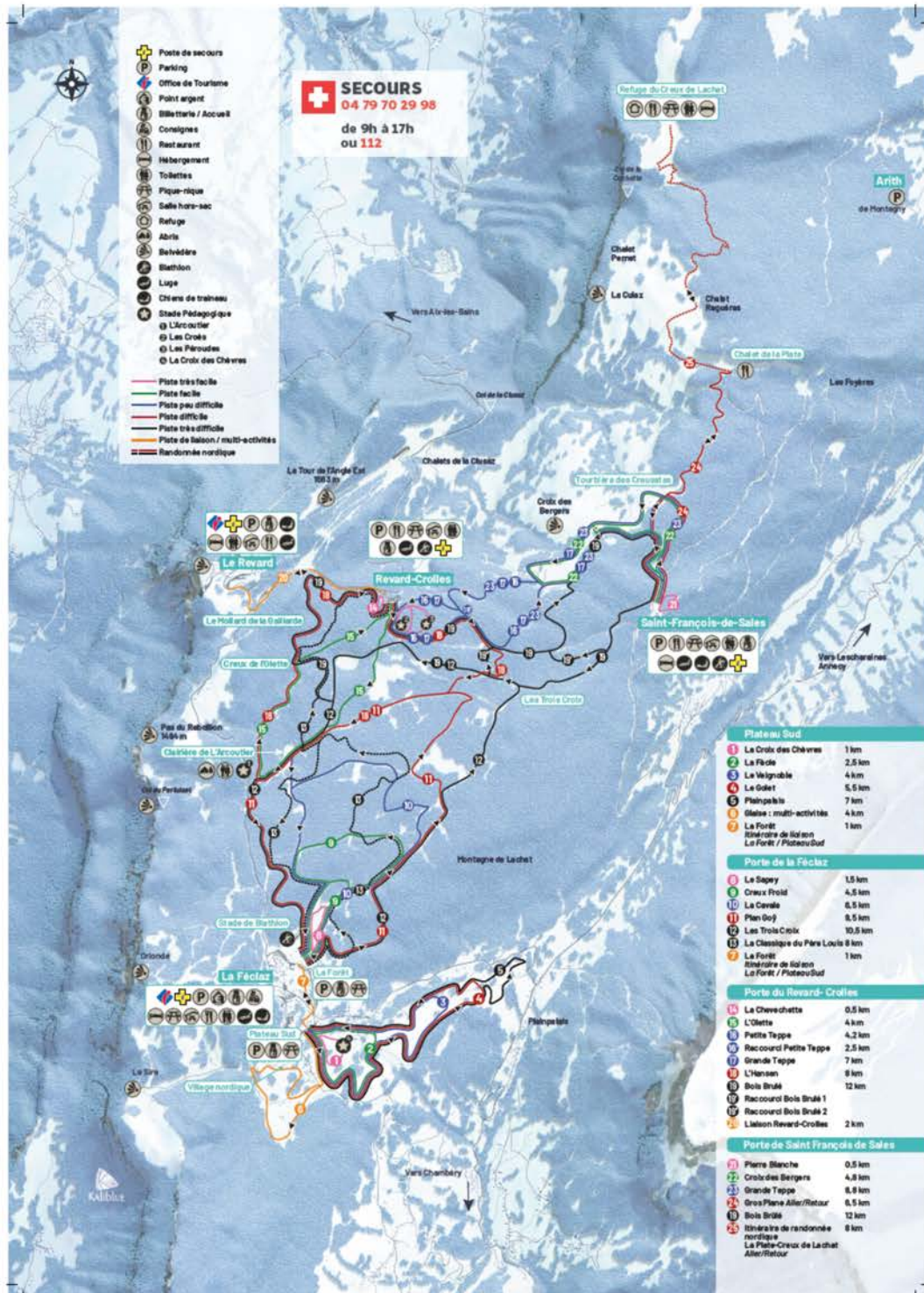




# Activités sportives En hiver

## Le ski nordique

Savoie Grand Revard vous invite à skier sur plus de 150 km de pistes à travers la forêt la plus imposante du Massif des Bauges dans un environnement naturel préservé.



# Activités sportives En hiver

## Le ski alpin à la Feclaz



# Activités sportives En hiver

## Randonnées en raquettes

### Départ du Foyer de ski de fond de Saint-François-de-Sales.

Face à l'arche de départ des pistes de ski de fond prenez à droite de la salle hors sac. Laissez-vous guider sur le sentier balisé de la "Tourbière" (Zone protégée Natura 2000). Possibilité de prolonger jusqu'à la "Croix des bergers" (+30mn) avant de retourner en forêt. Au panneau "Les Gouilles", retournez vers le foyer de ski de fond.

4.5 km - 120 minutes - 166 m de dénivelé - Très facile

### Entre alpages et forêt de La Féclaz à St François en passant par le col de Plainpalais.

Départ depuis le foyer de Saint-François-de-Sales.

Descendez à droite de la piste rose vers "Les Mermets". Au panneau "Rocheray" prenez à droite en direction de la D128. Descendez sur la chaussée sur 120m pour traverser vers la piste forestière. Prenez à gauche en arrivant au panneau "Les Mermets". Puis descendez vers la Magne et bifurquez à gauche direction "Rocheray", puis tout droit vers le foyer de ski de fond de St-François-de-sales.

Possibilité de rejoindre la Féclaz à partir des "Mermets" en aller retour sur le même trajet. Comptez alors 6.5 km de plus et 2h30 de plus environ.

8.5 km - 270 minutes - 385 m de dénivelé - Facile



# Activités sportives En hiver

## Randonnées en raquettes

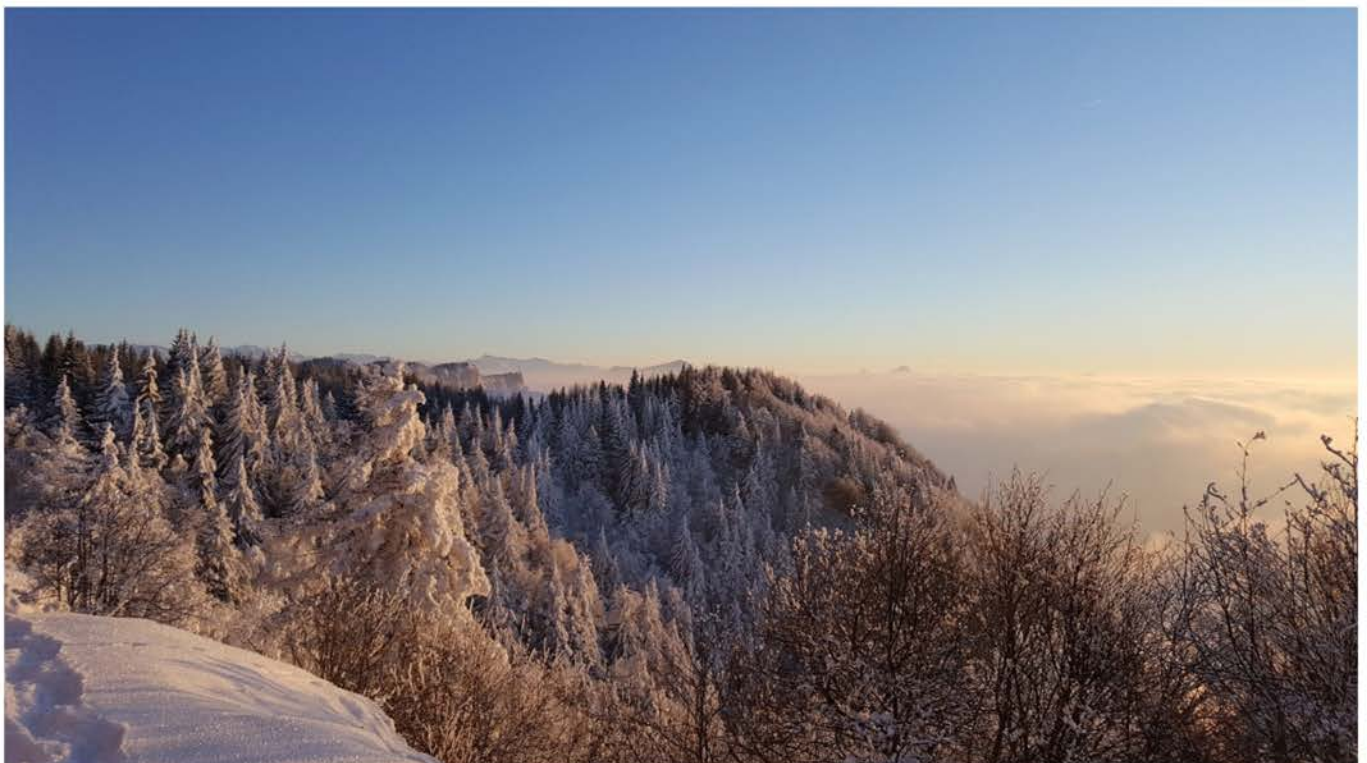
**Une grande classique raquettes qui permet d'atteindre le belvédère de la croix surplombant la vallée.**

Départ du Plateau Sud à La Féclaz

Parking du Plateau Sud, suivez le balisage raquettes du Nivolet en empruntant la piste damée à droite des pistes de ski de fond. Laissez la piste de fond sur votre gauche et dirigez-vous vers les Chalets de Glaise. Attention au passage de la route. Très vite vous foulerez les grandes étendues des pâturages de Glaise. Ne pas sortir de la trace damée et jalonnée mais bien rester en lisière de forêt jusqu'au prochain panneau.

Au panneau de Glaise, poursuivez à gauche en pénétrant dans la forêt. Un large chemin forestier vous guidera au sommet. La montée est assez longue, soyez patient ! Arrivés au sommet, une petite clairière vous invite à souffler un peu avant de vous diriger à gauche, vers la Croix du Nivolet. Vous trouverez sur votre passage un abri avant le point de vue.

11 km - 240 minutes - 355 m de dénivelé - Facile



# Activités sportives En hiver

## **les chiens de traîneaux**

L'hiver : traîneaux à chiens, conduite et baptêmes, pulka scandinave  
L'école de traîneaux à chiens MIKIA vous accueille depuis 1992 et vous fait découvrir sa gestion « de grande meute ».

Le chenil pédagogique est ouvert de mai à octobre sur réservation pour les groupes à partir de 10 personnes , particuliers et familles pendant les vacances scolaires (voir horaires répondeur).

L'été, Mikia vous accueille pour partager une cani-randonnée avec les c  
L'hiver, découvrez le plaisir de la glisse en traîneaux au rythme des chiens et de la meute, bivouaquez et vivez une aventure de musher accompli...  
Dépaysement garanti !



ECOLE MIKIA

73100 LE REVARD

Tél : 04 79 54 01 66

Port : 06 03 67 44 84

# Relaxation et Bien-être

## REFLEX'HOME

Je suis réflexologue titrée RNCP (diplôme reconnu par l'Etat) formée à l'école de réflexologie Nadine Jedrey à Annecy (74).

Spécialisée en réflexologie dorsale, cranio faciale, plantaire et palmaire, j'exerce mes séances individuelles au domicile de mes clients, et en cabinet à Arith.

Des ateliers sont régulièrement organisés tout au long de l'année. Gestion du stress par la réflexologie palmaire ou initiation à la réflexologie plantaire, ces ateliers sont proposés sur une demi-journée ou journée complète

MORGANE DAVOINE  
82 chemin des bergers  
73340 ARITH  
06 16 39 31 54



## Massothérapie

.Soins du corps et de l'âme par le toucher et par les sons.

Véronique vous propose sa palette de soins professionnels et ses ateliers bien-être.

- Plusieurs techniques de massages pour éveiller vos sens à la relaxation :

Détente globale de tout votre corps avec les huiles essentielles,

Lâcher-prise intense avec le massage profond de votre visage et de votre crâne

Légèreté de vos jambes

**Veronique Miège**  
73630 LE CHÂTELARD  
07 86 43 65 31



# Relaxation et Bien-être

## REFLEX'HOME

Je suis réflexologue titrée RNCP (diplôme reconnu par l'Etat) formée à l'école de réflexologie Nadine Jedrey à Annecy (74).

Spécialisée en réflexologie dorsale, cranio faciale, plantaire et palmaire, j'exerce mes séances individuelles au domicile de mes clients, et en cabinet à Arith.

Des ateliers sont régulièrement organisés tout au long de l'année. Gestion du stress par la réflexologie palmaire ou initiation à la réflexologie plantaire, ces ateliers sont proposés sur une demi-journée ou journée complète

MORGANE DAVOINE  
82 chemin des bergers  
73340 ARITH  
06 16 39 31 54



## Massothérapie

.Soins du corps et de l'âme par le toucher et par les sons.

Véronique vous propose sa palette de soins professionnels et ses ateliers bien-être.

- Plusieurs techniques de massages pour éveiller vos sens à la relaxation :

Détente globale de tout votre corps avec les huiles essentielles,

Lâcher-prise intense avec le massage profond de votre visage et de votre crâne

Légèreté de vos jambes

**Veronique Miège**  
73630 LE CHÂTELARD  
07 86 43 65 31





*Merci...*

Profitez bien de votre séjour  
dans notre région !