HAVAS VOYAGES

édiane travel

SEMINAIRE SKI DOMICIL'GYM
Du 11 au 12 mars 2017
St Lary - Soulan

Venez profiter de 2 jours ski « détente » et « sensation » avec votre coach Didier MESSAL et Paul-Henry DE LE RUE, Champion Olympique de Snowboard cross, au domaine de St Lary Soulan. Vous serez hébergé dans le magnifique hôtel Mercure Sensoria 4*, dans lequel tout sera organisé pour votre bien-être.
Didier vous conseillera dans la préparation et la récupération tout au long de ce week-end sportif afin d'aborder les pistes ou le hors-piste en compagnie de Polo, moniteur de ski d'exception.

La station : St Lary Soulan

Au cœur des Pyrénées, et de la Vallée d'Aure, Saint-lary est une synthèse de la vie en montagne et du décor pyrénéen, une heureuse alliance entre l'eau, le soleil et l'accueil chaleureux de ses habitants.
Avec 100 km de pistes sur 3 secteurs, le domaine skiable quant à lui fait partie des plus vastes des Pyrénées, s'étendant sur différents versants, avec des configurations différentes : parfois en haute montagne, parfois en forêt… une richesse de paysage et d'exposition qui a le gros avantage de garantir de pouvoir skier dans la plupart des conditions météo.

L'hôtel : Mercure St Lary Sensoria ****

Situé au cœur du village, à seulement 50m de la nouvelle télécabine, Le mercure Sensoria a su combiner luxe et esprit montagne, la nouvelle décoration conjugue savamment des matériaux authentiques qui évoquent l'ambiance d'un chalet !

L'hôtel dispose de deux restaurants, d'un bar, d'un coin lecture et d'une réception totalement repensés afin de faciliter le séjour de chaque visiteur, ainsi que de nombreux services d'un hôtel de montagne 4*.
Ses 65 chambres réparties sur 3 étages, vous offrent confort et authenticité, avec balcon vue sur le massif pyrénéen ou le jardin thermal.

Les services : SPA , Fitness et centre remise en forme :

Pour votre bien-être, profitez en libre accès de la piscine intérieure chauffée, de l'espace détente, du Spa avec Sauna, hammam et bain bouillonnant, d'une salle de fitness. Des massages sont également disponibles ainsi que des cures thermales, au centre thermo ludique directement reliés à l'hôtel.

HAVAS Voyages - société par actions simplifiée au capital de 2 624 127,80 Euros - Siège social 40avenue Pierre Lefaucheux 92100 BOULOGNE BILLANCOURT - 377 533 294 RCS NANTERRE - Immatriculation N° IM075100385 - RCP Hiscox France - 19 rue Louis le Grand 75002 PARIS - Garant : APST 15 rue Carnot 75017 PARIS - Code NAF : 7911Z - TVA intracommunautaire n° FR 55 377 533 294 - TVA acquittée sur les débits

Paul Henri DE LE RUE

Enfant de la vallée d'Aures, né à Lannemezan en 1984 . Le snowboardeur, dit Polo, a mené une carrière de sportif de haut niveau au sein de l'équipe de France de snowboard cross pendant 15 ans. **Champion du monde junior**, 3 participations aux JO, **médaillé de bronze à Turin en 2006**, 8 podiums en coupes du monde. Il a dû faire face à de très nombreuses blessures, souvent graves, dans un sport de combattants demandant aussi beaucoup de finesses techniques et de réflexions stratégiques. Aujourd'hui il fait partager sa passion de la montagne et ses compétences du ski par le biais de conférences auprès de grandes entreprises.

Didier MESSAL

Coach Sportif à domicile et Président du groupe Domicil'Gym .
Crée en 1993, par Didier MESSAL, Frank SAFFON et Laurent PEREIRA: Domicil'gym est un réseau de coachs sportifs Forme et Santé à domicile. Les coachs sont basés dans de nombreuses villes en France (Métropole et Dom-Tom).
Notre métier : coach sportif à domicile, en entreprise et en institution.
Un seul objectif: apporter le mieux-être et valoriser la prise en charge personnalisée.....

Votre Programme

Basé sur les axes suivants :

- **Avec Polo DE LE RUE, découvrez la montagne autrement, comment se comporter en hors-piste (skieur moyen et expérimenté)**
- **Prise en charge avec votre Coach Didier, apprenez à vous préparer physiquement et travaillez votre récupération (skieurs et non skieurs).**

1er jour : Samedi 11 mars 2017

08h00 – 08h30 : Accueil des participants à la réception de l'hôtel Mercure Sensoria, par Didier MESSAL votre coach
Dépose des bagages à la bagagerie de l'hôtel et remise des forfaits de ski.
(Possibilité d'ajouter la nuit du 10 au 11 mars : merci de nous faire parvenir votre demande)

09h00 : 45 mn de préparation musculaire avec Didier MESSAL
Matinée sur les pistes accompagnées de votre coach : suivi et accompagnement dans l'effort musculaire
12h00 : Déjeuner au restaurant d'altitude « La Cabane »
Déjeuner libre pour les non skieurs

Après-midi libre : Ski ou raquette pour les non skieurs (en option) et accès libre au SPA du Mercure

16h30 Installation dans vos chambres
17h00 RDV dans un salon de l'hôtel dédié à Domicil'Gym
1 heure d'atelier organisé par Didier votre Coach : Stretching et travail respiratoire
20h00 : Diner au restaurant de l'hôtel « La Mangeoire » en compagnie de Paul Henry DE LE RUE « Polo »
Intervention de Polo sur la gestion de l'émotion et de la performance
Organisation et répartition des groupes pour la journée Ski hors-piste de dimanche 12 mars.
Nuit à l'hôtel

2ème jour : Dimanche 12 mars 2017

07h00 – 07h30 : petit déjeuner à l'hôtel
08h00 : Atelier de 30mn avec Didier votre coach : Echauffement, préparation musculaire et stretching
09h00 Matinée ski en 2 groupes de niveau :
- 1er groupe : 3h00 de Ski Hors-Piste accompagné de Polo DE LE RUE
- 2ème groupe : 3h00 de Ski dans la station en compagnie de Didier MESSAL : conseils forme et santé

Matinée et déjeuner libres ou randonnée raquette pour les non skieurs (à la demande et en option)

12h00 : Déjeuner au restaurant « La Cabane »
13h00 : Après –Midi en 2 groupes de niveau :
- 2ème groupe : 3h00 de ski hors-piste accompagné de Polo DE LE RUE
- 1er groupe : 3h00 de ski dans la station en compagnie de Didier Messal : conseils forme et santé

16h00 : RDV à la réception de l'hôtel pour un débriefing avec votre Coach Domicil'Gym Didier MESSAL

Débriefing et fin du séminaire

CONDITIONS TARIFAIRES

MERCURE ST LARY SENSORIA 4*

Du 11 au 12 mars 2017

Base 15 personnes minimum

Prix par personne base chambre double	SKIEUR	NON SKIEUR	Supplément Single
2 jours / 1 nuit en Pension complète ou demi pension	**499 €**	**290 €**	**60 €**

Le prix comprend :

- **1 nuit** en chambre double standard au Mercure **Saint Lary Sensoria 4*** en formule demi-pension, boissons incluses

Pour les skieurs : 2 jours de forfait de ski avec assurance
- 1 demi-journée d'accompagnement hors-piste avec Paul Henri DE LE RUE (soumis à conditions de sécurité)
- Equipement spécial : Balise Arva
- 2 déjeuners au restaurant d'altitude 1800 « La Cabanes »

Pour les skieurs et non skieurs :
- Ateliers et accompagnement de coaching sportif personnalisé avec Didier MESSAL, Président Domicil'Gym
- Salon dédié Domicil'Gym au sein de l'hôtel Mercure
- Accès libres au SPA, piscine intérieure chauffée et salle de Fitness de l'hôtel

Le prix ne comprend pas :

- Le supplément de la chambre individuelle : **60€ / nuit**
- Les déjeuners et boissons non mentionnées
- Nuit supplémentaire base chambre double en petit déjeuner : **95 € / personne**
- L'option randonnée raquette : sous réserve de disponibilité et selon le nombre de personnes à l'inscription.
- La location de matériel de ski (sur demande)