

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Un week-end neige et bien-être, 100% dédié aux Femmes

Dans une ambiance conviviale et décor de pleine nature, dames et demoiselles pourront « souffler », en profitant de loisirs nordiques et moments détente, juste pour elles.

Au Sud des Hautes Alpes, niché à 1246m d'altitude, au-dessus de la ville de Gap (à 7km seulement), le site nordique de Gap Bayard, en partenariat avec l'Office de Tourisme Gap Tallard Vallées, accueille pour la 10^{ème} année déjà :

L'Évènement « GAP BAYARD AU FÉMININ »

Sports, nature, grand air, détente, moments ludiques et cocooning...

Ce sont toutes les promesses de ce **week-end conçu tout spécialement pour les Femmes ! Objectifs « lâcher-prise, se faire du bien et pro-fi-ter ! »** grâce à l'alliance des activités de bien-être et des activités nordiques.

Un concept qui ne manque pas d'atouts :

Une centaine de participantes à ce rendez-vous annuel, où chaque instant est pensé pour le plaisir de ces dames. On s'évade concrètement du quotidien, on s'amuse, entre copines et sans complexe.

On ne prône pas la compétition mais le plaisir des activités et des sensations.

Des professionnels animent chaque sortie et atelier, sachant que toutes les pratiques sont adaptées à tous les niveaux.

Le cadre est propice au ressourcement : en pleine nature, vues panoramiques sur les massifs Hauts-Alpins.

Le fil conducteur du week-end est simple : « prendre soin de soi ».



Un programme qui se réinvente chaque année, avec une offre diversifiée :

Des ateliers originaux, du fun avec les loisirs « outdoor », de la zénitude avec les ateliers bien-être proposant un large champ des possibles : postures, respiration, soins du corps, nutrition, désintoxication, vitalité, rythme de la nature...

Au programme :

- **Loisirs nordiques** : ski de fond, rando nordique, fatbike, raquette, chiens de traîneau.
- **Ateliers bien-être** : Yoga, Vinothérapie, Yog'in Flow, Ayurveda, Naturopathie...
- **Massages bien-être** de récupération (supplément de 7€).
- **Gourmandise (bio)** : chalet « pause gourmande » : produits offerts par Biocoop.
- **Animations ludiques et festives** : Olympiades « La Gapençaise » (course ludique), zumba, chasse aux trésors, soirée concert avec Domisiladoré DJette.

Inscription possible à partir de 15 ans.

Tarifs :

- * 35€ comprenant les activités sur les 2 jours
- * Formule 160€ (base chambre double) activités, hébergement en PC, pour 2 jours et 2 nuits
- * Formule Gapençaise : 108€ pour 2 jours / 1 nuit
- * Location de matériel à tarifs préférentiels

Programme complet et Inscriptions :

www.gapbayardaufeminin.fr

tél. : 04 92 52 56 56



: Gap Tallard Tourisme

Contact Organisation :

Séverine Chaurand - Office de Tourisme Gap Tallard Vallées

Tél. : 04 92 52 56 56

Courriel : evenementiel@gap-tallard-vallees.fr

Contact Presse :

Caroline Ros-Montiel - Office de Tourisme Gap Tallard Vallées

Tél. : 04 92 54 04 29

Courriel : presse@gap-tallard-vallees.fr