



SEDONA 2024

POUR S'ENTRAÎNER ET SE DÉPOSER

Sortez de l'hiver et préparez votre saison de course à pied

27 MARS AU
3 AVRIL 2024
2 360\$*



ROUTE ET SENTIERS

Forfait/inclusions

- 7 nuits
- Vols directs Montréal-Phoenix-Montréal avec bagages enregistrés
- Transport aller-retour entre l'aéroport de Phoenix
- Hébergement avec cuisine en occupation double
- Planification d'entraînement
 - Entraînements supervisés
 - Ateliers
 - Suivi personnalisé

Exclusions

- Repas
- Essence et frais pour déplacements locaux

**En collaboration avec
Club Aventure voyages
Sherbrooke**

*PERMIS DU QUÉBEC

Au rythme de la course à pied, venez vivre le camp de Sedona.

Ce voyage vous propose un temps pour vous entraîner, vous déposer, et trouver le rythme qui vous convient pour avancer.

COURIR POUR...

Vivre des entraînements de course encadrés où vous pourrez progresser et optimiser votre forme.

Afin de profiter au maximum de votre semaine, une planification d'entraînement sera offerte, selon votre niveau.

En plus de viser un bon volume d'entraînement, nous travaillerons spécifiquement vos aptitudes de coureur.

Certes une possibilité unique de courir dans un environnement riche de sens et un accompagnement personnalisé.

... SE DÉCOUVRIR

À travers différentes thématiques vous serez amenés à vous arrêter et réfléchir sur le rythme de la vie et ce qui la compose.

En ayant la course à pied comme point de départ, le volet ressourcement nous permettra de donner place à un riche partage.

Des ateliers variés vous seront proposés afin de vous permettre de poser un regard plus juste sur la vie et vos possibilités.

Ce volet offre une présence en toute conscience, un clin d'oeil pour choisir la route qui nous convient.

Un camp où le calme et l'intensité seront mis de l'avant pour mettre en lumière la personne que vous êtes et celle que vous tendez à devenir.



SEDONA...

C'est dans le désert de l'Arizona que se trouve la ville de Sedona, tout près de la ville de Flagstaff. Ce lieu unique, ne laisse personne indifférent et permet à quiconque qui s'y arrête, de s'apaiser et retrouver son rythme. Son paysage majestueux nous offrira une possibilité de sentiers pour s'entraîner et ce dans un décor de forêts de pins, d'indescriptibles rochers rouges et de canyons escarpés. Son climat doux nous permettra de courir avec aisance et savourer tout ce qu'il a de beau à découvrir au cœur de cette communauté artistique et chaleureuse.

Informations

MARY-LOU BUTTERFIELD
ENTRAÎNEURE PRIVÉE

819 565-2133

mary-lou@courirpoursedecouvrir.ca

www.courirpoursedecouvrir.ca

