

**SAVOIE
MONT
BLANC**

SAVOIE & HAUTE-SAVOIE

**EXPLORATIONS
INFINIES**

DOSSIER DE PRESSE

PRINTEMPS - ÉTÉ 2024

TEN- DANCE #02

EN QUÊTE DE RECONNEXION

À l'heure où le temps passé devant les écrans ne cesse d'augmenter*, le besoin de se déconnecter n'a jamais été aussi fort. Une déconnexion qui s'accompagne d'une forte envie de se reconnecter à soi, pour retrouver du sens ; aux autres, pour recréer du lien ; à la nature, pour agir au service du vivant. Un état d'esprit auquel la destination Savoie Mont Blanc a la capacité de répondre grâce à son cadre exceptionnel, des adresses loin de tout pour se retrouver et des offres bien-être qui répondent au besoin de revenir à l'essentiel et de se recentrer sur soi, ses proches, ses racines, et *in fine* mieux se connaître.



© SMB - 1 DUJET POUR 2



© SMB - IV NOVA



© SMB - MACHET

SANDRINE PEREZ, L'AMBASSADRICE

Gardiennne de refuge dans le Parc national de la Vanoise, Sandrine Perez partage son temps entre Chambéry et le refuge de Prariond, à 2 324 m d'altitude. Une base avancée en pleine nature où elle savoure une vie plus intense.



© CÉLINE LECOMTE - OFB

LÀ-HAUT, IL Y A MOINS DE CHOSES QUI ENCOMBRENT LE QUOTIDIEN. C'EST JUSTE VOUS AVEC LES ÉLÉMENTS.

Après 26 années à vendre des voyages d'aventure puis à faire découvrir aux visiteurs les patrimoines de Savoie à la Fondation pour l'Action Culturelle Internationale en Montagne (Facim), Sandrine Perez ressent le besoin de se reconnecter à la nature. « *Malgré des missions porteuses de sens, travailler dans un bureau en centre-ville ne me convenait plus.* » Conquise par le métier de gardienne de refuge, elle décide de changer radicalement de voie et devient gérante du refuge de Prariond propriété du Parc national de la Vanoise. Une nouvelle vie au plus près de la nature dont elle savoure chaque facette. « *Accueillir les gens, les nourrir, passer l'essentiel de mon temps dehors l'été, composer avec les aléas liés à la montagne... j'en avais tellement envie...* ».

« Son » refuge à 2 324 m d'altitude n'est accessible qu'à pied en été ou à ski au printemps. Pour y parvenir, on emprunte un sentier qui longe les gorges de Malpasset et l'Isère, la rivière en contrebas, avant de déboucher sur le vallon de Prariond. Tout au fond de ce décor aux allures de bout du monde, parfaitement intégré au paysage, un bâtiment bardé de bois. Vous êtes arrivé !

Tandis que le randonneur savourera le calme et la sérénité des lieux sans autre préoccupation que celle de capter l'instant présent, Sandrine travaille d'arrache-pied. « *Le quotidien d'une gardienne de refuge est très dense et ne souffre pas l'improvisation, mais les contraintes ne sont rien au regard de la joie que je ressens à*

travailler dans ce bout du monde préservé. »

Seule face à la nature, elle doit aussi composer avec les éléments. « *Si un orage nous prive d'électricité, on allume les bougies et on attend que ça passe. Là-haut, il y a moins de choses qui encombre le quotidien. C'est juste vous avec les éléments. Cela redonne de la valeur aux détails.* » Véritable ambassadrice de la montagne, elle est celle qui adoucit la découverte des néophytes, enrichit l'expérience des habitués et accompagne les professionnels dans leur mission.

« *Au printemps nous avons une clientèle d'aguerri qui monte à ski de randonnée seule ou avec un guide, mais l'été ce sont surtout des vacanciers qui viennent pour déjeuner et éventuellement poursuivre vers le col de la Loze ou celui de la Galise.* » Une fois les visiteurs partis, elle apprécie les moments de solitude que lui procure cette vie loin de tout. Ces petits matins où depuis la terrasse où jouent les marmottes, elle attend le vieux bouquetin qui vient la saluer à l'heure du premier café. « *Je me sens chez moi là-haut. Je n'y suis pas seulement de passage, je fais désormais partie du décor.* » ■

LOIN DE TOUT, J'OUBLIE TOUT



© COURCHEVEL MAXIME LULLO



© SMB - COLLET

LE PLUS RUSTIQUE

Caché dans un petit vallon à 1 h (aller) de marche du Plateau des Glières, sur le chemin du col de Spée, Le refuge de Spée accueille les familles et tribus souhaitant s'extraire de la course du quotidien. Équipé d'un poêle à bois, de toilettes sèches, de panneaux solaires et alimenté en eau potable par une source, ce havre de paix d'une capacité de 50 personnes est le cadre idéal pour renouer avec sa vraie nature.

petit-bornand-les-glieres.ovh/gite-refuge-de-spee-haute-savoie.html

LE PLUS CHARMANT

Attaché à ses racines, le village d'Albiez a redonné vie à l'ancienne école du XIX^e s., devenue un spacieux gîte de 329 m² dans un cadre champêtre. Tout confort, d'une capacité de 15 personnes, le Chalet d'Albiez, estampillé Gîtes de France, offre 5 chambres et une terrasse de 150 m² pour se retrouver en famille ou en tribu autour d'un barbecue en contemplant les célèbres Aiguilles d'Arves.

gites-de-france-savoie.com

ESPRIT DE FAMILLE

Parce qu'il n'y a pas de meilleur but pour une randonnée familiale que la promesse d'une nuit en refuge comme de « vrais » alpinistes, le Comité de Savoie des Clubs Alpains de Montagne (rattaché à la FFCAM) a labellisé 37 « Refuges en familles » en Savoie Mont Blanc. Des adresses haut perchées qui proposent des services spécifiques afin d'offrir aux petits et aux grands une expérience unique au contact d'un milieu naturel préservé et de paysages grandioses.

ffcam.fr

LE PLUS INTIMISTE

Perché à 2 417 m d'altitude, au cœur du Parc national de la Vanoise, le refuge des Lacs Merlet est un cocon intimiste et authentique. On aime son unique pièce à vivre avec 14 couchages en dortoir et un espace restauration ; la possibilité de casser la croûte en demi-pension ; la beauté du site et l'absence de réseau permettant de se recentrer sur l'essentiel. Accessible depuis le parking du col de la Platta (30 min de marche).

refugedeslacsmerlet-vanoise-courchevel.com

LE PLUS COCONING

Refuge de charme tranquillement posé au creux d'un alpage offrant une vue à 360 degrés sur les massifs environnants, Le Trait d'Union donne envie de se délester du superflu. On laisse donc voiture et soucis dans la vallée des Belleville pour grimper au-dessus des nuages et renouer avec une simplicité apaisante : simplicité d'une cuisine d'altitude préparée avec des produits du terroir et des légumes du jardin ; de l'accueil de Viviane Hudry, gardienne des lieux et cuisinière hors pair ; d'une soirée à contempler les étoiles et d'un petit-déjeuner en tête-à-tête avec les marmottes. À l'intersaison, des stages de yoga, sophrologie et naturopathie sont proposés sur place.

letraitdunion-les3vallees.fr

LA PLUS CONFORTABLE

Ancienne ferme d'alpage de la discrète vallée de Bonnavaz, le chalet-refuge de Beaugard est situé à quelques kilomètres des villages du Praz de Lys ou de Morzine. Pensé pour un ressourcement maximal, il peut accueillir 12 personnes avec option petit-déjeuner ou pension complète et offre un espace spa avec possibilité à la demande de massages et séances de naturopathie. Soucieux de préserver l'environnement, le chalet-refuge possède une source d'eau potable et produit sa propre électricité grâce à une centrale solaire et hydraulique. Un lieu rêvé pour une reconnexion en famille.

chaletrefugedebeaugard.ellohawe.com



© GUILBAUD LE GRAND BORNAND TOURISME

RANDONNÉES ENCHANTÉES

- Fouler les sentiers du Parc naturel régional de Chartreuse, admirer ses paysages grandioses en mêlant harmonieusement montagne et musique, rando et chant, ce séjour de 5 jours à proximité du Cirque-de-Saint-Même orchestré par Alexandre, dit Oreille du Lynx, accompagnateur en montagne et pianiste professionnel, est un moyen singulier d'être à l'écoute de soi, des autres et de la montagne. En format court, les Rando'Piano proposent une randonnée facile de 2 à 3 h jusqu'à un alpage où trône le piano du soliste pour un concert magique en plein air.
- Reconnexion musicale également avec la Fondation Facim qui propose de s'évader au cœur des montagnes de Savoie, en se laissant emporter par les notes !

oreilledulynx.fr
fondation-facim.fr



© JISTOCK

YOGA MASS

- Réputé pour être le plus court chemin vers la détente et le lâcher-prise, le yoga s'associe au massage à Valmorel. Au cours de la séance collective de Yoga Mass proposée par Kate, Valérie la masseuse intervient auprès de ceux qui en ont besoin, pour dénouer les éventuels blocages du corps. Une pratique qui se déroule, sur une terrasse en altitude.
- Au bord du lac du Môle, près de Ville-en-Sallaz, les ateliers d'Acroyoga de Lukas allient, sur 3 h, yoga, acrobatie et massage thaï. Un combo 100 % zenaltitude !

valmorel.com
mole-brasses.com

THÉRAPIES TOUTES BÊTES

- Niché au creux de la vallée du Bouchet, au Grand-Bornand, le centre équestre Equit'Horizon propose des balades à cheval ou à poney pour tous, mais surtout des séances de médiation équine sur mesure en fonction des besoins de chacun. Période difficile, handicap moteur ou sensoriel..., la relation qui se tisse entre l'homme et le cheval aide à diminuer l'anxiété, à se sentir utile et à valoriser l'estime de soi, ou encore à améliorer le bien-être.
- À Thollon-les-Mémises, les séances de médiation sont assurées par les ânes de La Ferme des Genti'ânes.

equithorizon.fr
lafermedesgentianes.com

LE NU-PIED DE L'ÉTÉ

- À Méribel, la yogi Marcela propose d'entrer en connexion avec les éléments en évoluant pieds nus sur un sentier de la forêt de l'Altiport. Une marche en pleine conscience assortie de mouvements qui aident à se relier à la nature environnante. À découvrir tout l'été et lors de la « Zen attitude », les 11 et 12 juillet.
- Aux Gets, c'est aussi pieds nus que l'on s'imprègne des énergies accumulées depuis la dernière période glaciaire dans les tourbières du Géoparc mondial Unesco du Chablais. Une expérience sensorielle permettant de valoriser un patrimoine géologique et une biodiversité extrêmement riche et surprenante.

meribel.net
lesgets.com

LA RANDO À 2 À L'HEURE

Ralentir pour mieux ressentir. C'est le concept de la marche lente à expérimenter dans les paysages préservés du lac de Vallon à Bellevaux, l'un des sites emblématiques du Géoparc du Chablais. Guidé par un accompagnateur en montagne, on s'aventure hors sentiers en prenant conscience de son pas qui ralentit, de sa respiration qui s'allonge, des odeurs et des bruits de la nature et, pas à pas, on s'immerge toujours plus profondément dans cet environnement.

alpesduleman.com

... ET AUSSI...

NEW

OUBLIER LE TUMULTE DU MONDE

en se réfugiant dans le nouveau gîte de Combe à 30 min à pied de Champagny-en-Vanoise. Une retraite alpine préservée sur le versant sud de La Plagne. (la-plagne.com/champagny-en-vanoise)

RETROUVER LE PLAISIR DE JOUER EN FAMILLE

dans un refuge isolé de tout, sauf des siens. Au cœur du cirque des Fonts à Sixt-Fer-à-Cheval, le refuge des Fonts propose un jeu d'énigmes et devinettes sur la vie à l'alpage et dans le hameau. (lesfonts.com)

S'INITIER AU LAND-ART ET S'AMUSER À CRÉER

avec les éléments de la nature, pour mieux s'en imprégner, retrouver son âme d'enfant et stimuler sa créativité à Megève. (megeve-tourisme.fr)

SE RECONNECTER AUX FORCES DE LA NATURE

sur les hauteurs de Bellevaux lors d'une expérience sensorielle immersive au cœur d'une des zones humides du Géoparc mondial Unesco du Chablais et comprendre les enjeux de sa préservation face au changement climatique. (alpesduleman.com)

RETROUVER SON ÉNERGIE VITALE

et se ressourcer avec des méthodes naturelles lors d'un séjour au centre de bien-être Alpizen, situé dans le cadre apaisant de Coise-Saint-Jean-Pied-Gauthier. (alpizen.fr)

VOYAGER AU CŒUR DE SOI,

lors d'un séjour immersif à La Plagne-Montalbert. Au programme : ressourcement, balades, créativité, partages, éveil des sens face au mont Blanc. (artmessenger.org)

MARCHER, RESPIRER, PROFITER ET LÂCHER PRISE

lors d'un séjour mêlant yoga en plein air, méditation, sophrologie, randonnées, ateliers de nutrition ayurvédique à Courchevel. (manalaya.fr)

PRENDRE UN « BAIN DE TOURBIÈRE »

à Praz de Lys Sommand, admirer son esthétique unique et en ressentir physiquement les stades d'évolution lors d'une randonnée sensorielle pieds nus. (prazdelys-sommand.com/patrimoine-naturel/la-tourbiere-de-sommand)

S'IMMERGER DANS LE BIEN-ÊTRE

lors d'un week-end paddle et Pilates ou yoga maman-bébé, organisé par Le Catarina, chambre d'hôtes des Sources du Lac d'Annecy. (lecatarina.com)

3 SERVICES POUR PRÉPARER SON SÉJOUR



**MONTAGNE
MON TRIP**
SAVOIE MONT BLANC



Breaks, séjours,
offres bons plans...
tout pour découvrir
Savoie Mont Blanc
l'été.

GO
SAVOIE MONT BLANC



J'optimise
mon transport
et j'achète
mes billets

**EX
PLO
RE**
SAVOIE MONT BLANC



Je réserve mes
activités outdoor
préférées en ligne

CONTACTS PRESSE

Christelle Lacombe
Tél. : 06 21 96 57 27
christelle.lacombe@agencesmb.com

Marine Lalanne
06 40 06 44 61
marine.lalanne@agencesmb.com

Nolwenn Bonno
Tél. : 06 71 71 65 29
nolwenn.bonno@agencesmb.com

Léa Nemet
Tél. : 06 25 85 67 43
lea.nemet@agencesmb.com




ESPACE PRESSE




PHOTOTHÈQUE




LINKEDIN




X

savoie-mont-blanc.com