



Découvrez des paysages alpins magnifiques à pied ce printemps Programme avril-juin 2019

Si vous souhaitez ressentir plus qu'uniquement le sol sous vos pieds. Combiner l'exercice physique sain et la découverte d'un environnement naturel qui inspire. Ou tout simplement vous déconnecter du stress quotidien et profiter du calme des paysages de montagne en compagnie de gens qui partagent vos intérêts...

Alors rejoignez-moi pour **une randonnée guidée** ce printemps. Je me réjouis de partager avec vous ma passion pour les montagnes suisses!

Réservez les dates

Samedi 6 avril: Saxon-Charrat**. Vergers d'abricotiers en fleurs et découverte des fameux adonis jaunes.

Samedi 13 avril: L'Isle-Croy*. Vues étendues sur les Alpes + Romainmôtier et son abbaye romane.

Dimanche 28 avril: Fully-Les Follatères en circuit*/**. Vignoble, flore de printemps et réserve naturelle des Follatères.

Dimanche 19 mai: Les Pléiades en circuit*. Prairies à narcisses odorants, découverte du haut marais des Tenasses

Dimanche 2 juin: Eggerberg-Mund-Brigue***. Flore spéciale, vues magnifiques sur les Alpes et la vallée du Rhône, pittoresques villages.

Samedi 22 juin (préparation 20 juin soir): Introduction à la flore alpine (*mini-cours*). Morphologie des fleurs, adaptations à l'environnement alpin, classification, moyens d'identification ; journée de mise en pratique.

Dimanche 23 juin (préparation 19 juin soir): Randonnée pédestre en sécurité : savoir planifier, s'équiper et s'orienter ! (*mini-cours*) Comment planifier une rando, lire la carte, et utiliser une boussole et un altimètre.

Les niveaux de difficulté (1-4*) sont expliqués sur mon [site web](#). Accès par transports publics.

Inscriptions et prix

Merci de me contacter depuis mon [site web](#) ou par mail pour vous inscrire; date limite 20h00 le jeudi auparavant.

Prix: 50 fr. par personne sauf pour les mini-cours à 125 fr. par personne.

Et tournez la page pour un avant-goût des paysages qui vous attendent ...



Sarah Clark

Mountain Leader, Swiss Mountain Guides Association

Accompagnatrice en Montagne, ASGM

Wanderleiterin, SBV

48 chemin de Champ-Rond
1010 Lausanne, Switzerland
079 342 7826

sarah@swiss-alpine-hiking.ch

www.swiss-alpine-hiking.ch



