

# Un rendez-vous bien-être et marche nordique, chaque mois.

*Une expérience mensuelle entre lac et montagnes aux Sources du lac d'Annecy*

Aux Sources du lac d'Annecy, une **nouvelle parenthèse bien-être** s'invite au fil des saisons. Une parenthèse pour respirer, bouger, se reconnecter.

Une fois par mois jusqu'en mai 2026, ce rendez-vous de 2h30, combine environ 1h30 de marche nordique guidée et 45 min de relaxation (yoga, auto-massage, étirements...) pour reconnecter à soi, oxygéner le corps et apaiser l'esprit dans les paysages inspirants de notre territoire.



**Chaque mois, cette nouvelle activité propose une immersion différente, en lien direct avec le rythme de la nature et les besoins du corps.**

L'hiver débute en douceur, avec une sortie pensée comme une détox après les fêtes, dans une nature givrée, silencieuse, apaisante. Puis vient le temps de chasser la fatigue hivernale, de retrouver de l'élan, de la légèreté, grâce à une séance pensée pour lutter contre la morosité de la saison froide. Au fil des semaines, la nature s'éveille... et les corps aussi. Le printemps s'installe, apportant une sensation de renaissance, de renouveau. Les mouvements deviennent plus amples, plus fluides, invitant à délier les articulations, à retrouver de la souplesse et une énergie nouvelle.

Quand les beaux jours s'installent, l'expérience se fait plus dynamique : une véritable mise en mouvement du corps, en harmonie avec la nature environnante, pour faire le plein d'énergie et accueillir la belle saison dans les meilleures conditions.

Chaque rendez-vous est pensé comme un moment à part, accessible à tous, mêlant bien-être, mouvement doux et immersion dans les paysages des Sources du lac d'Annecy.

Accueil en matinée ou en début d'après-midi selon les séances

Accessible à tous dès 15 ans.

Tarif unique : 40 €

Une tisane detox offerte à chaque participant.

Réservation [en ligne](#) ou auprès de l'office de tourisme de Faverges-Seythenex.

## CONTACT PRESSE

Marine Chiffolleau - Office de tourisme des Sources du lac d'Annecy | Tél. 04 50 44 60 24 | [promotion@sources-lac-annecy.com](mailto:promotion@sources-lac-annecy.com)