

RAQUETTES ET BIEN-ETRE **DANS LE VERCORS**

7 jours / 6 nuits / 5 jours de marche



Connaissez-vous le "Pays des 4 Montagnes" ?

La Molière, la Sure, la Roche aux Fées... sont autant de sites fabuleux à découvrir dans ce paradis sauvage. Des paysages et terrains rêvés pour la raquette à neige ! Ici sur ce plateau, l'hiver prend toute sa place en recouvrant les terres d'un blanc étincelant : des espaces vierges parmi alpages, sous-bois, hameaux de pays et doux vallons. Un peu plus haut, vous rejoindrez les crêtes pour apprécier de splendides panoramas alpins.

Au gré des randonnées, votre guide vous fait partager la passion de son pays et les secrets de nos montagnes. Peut-être aurez-vous le privilège de croiser le chamois ou le chevreuil au détour du chemin, ou encore de suivre les traces du lièvre variable dans la poudreuse...

Le soir, vous retrouverez la chaleur et le confort douillet de votre gîte : cuisine gourmande et cocooning dans notre espace Bien-être insolite 100% au naturel.

Vous vous détendrez en pleine nature dans le spa en bois : Størvatt (bain nordique chauffé au feu de bois) puis rejoindrez le Sauna panoramique aux senteurs de Red Cedar...

Un subtil mélange d'esprit nordique et de ligne esthétique. Une expérience unique !

Points forts :

- La formule « ZÉRO stress » : en vacances, on prend le temps ! C'est ici un véritable séjour de 7 jours, en pension complète. Vous avez ainsi le temps de voyager tranquillement le premier jour. Pas de précipitation non plus pour la fin de séjour ; vous effectuez encore une belle sortie à la journée le vendredi et ne repartez que le samedi, en toute quiétude.
 - 5 pleines journées de raquettes avec votre guide.
 - L'ambiance cocooning de votre Gîte-Hôtel et sa table gourmande.
 - Le Spa insolite en plein air aux senteurs de cèdre rouge et sauna panoramique !
 - En option, pour prendre soin de vous, testez le *Soft Yoga* ou offrez-vous un soin individuel.
-
- **Dates :** 26 décembre au 1 janvier (D) ; 6 au 12 janvier (A) ; 13 au 19 janvier (A) ; 20 au 26 janvier (B) ; 27 janvier au 2 février (B) ; 3 au 9 février (B) ; 10 au 16 février (C) ; 17 au 23 février (C) ; 24 février au 2 mars (C) ; 3 au 9 mars (C) ; 10 au 16 mars (B) ; 17 au 23 mars (A) et 24 au 30 mars (A) 2019.

• Itinéraire :

J 1/ Accueil

Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Dîner puis présentation de la semaine.

J 2/ Pré de Nave

Une journée au grand air débute bien entendu par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales. Nous voilà fins prêts pour notre première randonnée en raquettes. Direction le Pré de Nave par son vallon secret. Au sommet, un magnifique panorama sur les falaises du Bec de l'Orient s'offre à nous et une vue plongeante sur la vallée de l'Isère. Un peu plus loin, place au Pas de la Clé, d'où Colbert faisait descendre les arbres pour la construction de la flotte de Louis XIV.

Retour dans notre nid douillet où le sauna panoramique nous attend.

Dîner gourmand.

5 h de marche. M = D : 500 m. 11 km.

J 3/ Le Moucherotte à partir de Lans en Vercors par la Croix des Ramées

Traversée sur les crêtes : nous toucherons du doigt l'emblématique mont Aiguille.

Pique-nique face aux Alpes avec Grenoble à nos pieds. Retour par la Bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz (*lapiaz : configuration géologique de calcaire ressemblant à de petites crevasses*).

Retour au coin du feu.

Bain Størvatt : jacuzzi en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !

Si vous avez choisi cette option, place à la détente grâce à votre séance de *Soft Yoga*.

Dîner.

6 h de marche. M = D : 550 m. 10 km.

J 4/ Croix Chabaud ou Croix de Jaume

À la poursuite des traces d'animaux (cerfs, chevreuils, lièvres...) sur la crête de Croix Chabaud ou la Croix de Jaume. Ici c'est l'intérieur du massif du Vercors et ses forêts de conifères que nous observons.

3 h de marche. M = D : 200 m. 8 km.

Buffet pique-nique au Gîte.

Puis après-midi « à la carte » :

- soit une nouvelle sortie avec votre guide à travers le Bois du Claret. Du haut des tremplins de saut à ski, nous surplombons le village d'Autrans et apprécions la vue d'ensemble.

3 h de marche. M = D : 150 m. 7 km.

- soit après-midi libre pour ceux qui veulent faire une pause : « détente et farniente » ! Suggestion : sieste, cartes postales, jacuzzi, shopping dans les fermes ou boutiques du village....

En option : *Soft Yoga*.

Dîner.

J 5/ La Molière

Une belle ascension nous attend aujourd'hui pour gagner l'alpage la Molière. En récompense, un

inoubliable panorama : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et le Mont-Blanc. Pique-nique panoramique.

De retour au Gîte, détente au Spa : sauna, Størvatt ou relaxation près du feu de cheminée...

En option : *Soft Yoga*.

Dîner.

6 h de marche. M = D : 650 m. 13 km.

J6/ La fauge

Le long du paisible vallon de la Fauge, sous les arêtes du Gerbier et un détour par la magnifique cascade gelée de la Fauge.

Bain à remous « Størvatt ».

Et repas gourmand... rien de tel pour clore cette superbe journée.

5 h de marche. M = D : 550 m. Longueur 11 km.

J7/ Fin du séjour après le petit-déjeuner

- *Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*

- *Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme peut être modifié par le guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.*

- *M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.*

- **Niveau 2/3 :** (en moyenne) marche de 5 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 600 mètres de dénivelée positive et/ou 15 kilomètres.
- **Participants :** de 6 à 14 personnes.
- **Prix en base chambre de 4 :** (A) : 710 €. ; (B) : 730 €. ; (C) : 750 €. ; (D) : 780 €.

Supplément de 25 € en chambre de 3

Supplément de 75 € en chambre de 2

Supplément de 235 € en chambre individuelle (selon les disponibilités)

Option *Soft Yoga* : 50 €

- **Compris :**

- l'hébergement
- la pension complète
- la tisane après le repas
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat spécialiste de la région
- le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- l'accès à l'espace bien-être à chaque retour de rando
- la taxe de séjour
- les séances de *Soft Yoga* si vous avez opté pour cette option

- **Non compris :**

- les boissons
- l'éventuel ticket de montée au télésiège de la Sure (env. 5,00 €)

- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les séances de *Soft Yoga* si vous n'avez pas opté pour cette option
- les éventuels frais d'inscription
- l'assurance multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour)

Option *SOFT YOGA* :

Pour ceux qui désirent profiter pleinement de cette semaine de break et faire le plein d'énergie, les séances *Soft Yoga* compléteront votre revitalisation.

Séance collective, de 1 h, trois fois dans la semaine, au retour de la randonnée. 50 € le forfait des 3 séances.

Dans tous les cas, réservation à l'inscription obligatoire (les places sont limitées et un minimum de 4 personnes est nécessaire pour assurer ces séances).

Option SOINS INDIVIDUELS :

Au choix	30 minutes	45 minutes
Modelage Bien-être ou Modelage aux pierres chaudes ou Réflexologie plantaire	55 €	70 €
Shiatsu	/	70 €

À réserver à l'inscription : jour et horaire fixé par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités.

Hébergement avant ou après le séjour :

Vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être !

- ½ pension en chambre de 4 : 63 € / pers.
- ½ pension en chambre de 3 : 66 € / pers.
- ½ pension en chambre de 2 : 69 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 89 € / pers.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

(EN ACCÈS LIBRE, ILLIMITÉ)

LE SAUNA PANORAMIQUE

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en *Red Cedar* du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature...

Et vous n'avez qu'un pas à faire pour vous « rouler » dans la neige selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des pays du Nord qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum.

Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

LE BAIN STØRVATT

Le Størvatt (prononcez « Chtourvatt »), authentique spa en *Red Cedar* chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé aussi « jacuzzi à la norvégienne », il sera le bienvenu pour vous relaxer après la balade du jour.

Bienfaits : Le spa réduit le stress, stimule la circulation sanguine, détend et calme les douleurs musculaires sans oublier le plaisir que cela procure. Outre son aspect apaisant, c'est un merveilleux endroit de convivialité auprès d'un feu de bois grésillant en plein air...

LE NID

Ou petite alcôve de détente. Le temps d'une conversation, cette petite alcôve est la transition idéale entre le sauna et le *Størvatt*.

Bienfaits : Les Romains comme les Scandinaves, se rendaient aux thermes, bien sûr pour les soins complets du corps, mais aussi pour le lien social qu'ils permettaient.

LE SOFT YOGA

(3 SÉANCES COLLECTIVES, EN OPTION)

À réserver à l'inscription (places limitées)

Envie d'un "after-snow" cocooning ? Venez vous faire chouchouter dans notre bel espace "relaxation" :



Le *Soft Yoga*, ne vous en privez pas !

C'est un excellent complément à la pratique de la raquette à neige.

Votre coach a revisité le yoga et sélectionné les étirements les plus adéquats pour améliorer l'équilibre musculo-tendineux, chasser les courbatures et libérer les tensions.

Au menu de cette pause détente :

- étirements en douceur des chaînes musculaires les plus sollicitées par la pratique de la raquette,
- auto-massage des points triggers (nœuds au sein des fibres musculaires),
- et pratique respiratoire pour une meilleure récupération.

Il n'est pas nécessaire d'être souple pour participer à ces séances, et peu importe l'âge.

Réservation à l'inscription (les places sont limitées et un minimum de 4 personnes est nécessaire pour assurer ces séances).

Les séances proposées sont collectives, durent 1 h, trois fois dans la semaine, au retour de la randonnée.

LES SOINS INDIVIDUELS

(EN OPTION)

À réserver à l'inscription

**Horaire fixé selon votre programme de raquette,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire « imposés »)**

MODELAGE BIEN-ÊTRE (dit aussi « Californien ») : à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, il vise la détente musculaire. Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. Ce modelage participe au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique.

En 45 minutes : modelage sur l'ensemble du corps pour une détente complète, en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues.

En 30 minutes : modelage localisé, selon votre envie, de la zone dos/nuque/tête, ou encore récupération sportive à travers un modelage dos et jambes.

MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES : inspirée de la culture amérindienne, cette technique apporte une profonde sensation de lâcher-prise. Ces pierres volcaniques de basalte naturel ou d'argile cuite ont une grande capacité à retenir la chaleur, celle-ci se diffuse en profondeur dans le corps. La pause des pierres est précédée d'une application d'huile aromatique sur le corps. Durée : 30 ou 45 minutes

LE SHIATSU est une technique de médecine traditionnelle chinoise de pressions sur les trajets des méridiens d'acupuncture. Elle améliore la souplesse des tissus musculaires et facilite le fonctionnement des systèmes circulatoires (sang, lymphes, transit). Durée : 45 minutes

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle ancestrale qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. C'est une réflexologie douce qui alterne pressions légères et modelage des différentes zones réflexes du pied. Cette pratique permet de libérer les tensions en activant la circulation sanguine et apporte à tout le corps une profonde détente. Après une séance de réflexologie plantaire, vous ressentez un bien-être autant physique que mental. Durée : 30 ou 45 minutes.

- **Informations pratiques :**

L'accès sur place

ACCUEIL

Le jour 1 entre 17 h et 19 h au Gîte Arcanson, hameau des Gaillardes à Méaudre.

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute :

Appelez le **04 76 95 23 51**.

Accès voiture :

Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42'' Est / 45° 08' 45'' Nord

Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. **Vous êtes donc en milieu montagnard ; les équipements neige sont indispensables (pneus neige / chaînes).**

Météo des routes : www.itinisere.fr

* **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Au rond-point, prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence alors la montée sur le plateau par la D531. À Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le Gîte Arcanson est à 1 km sur votre droite.

* **En venant du Sud** via Valence : prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Puis suivre Villard de Lans (D 531) par les gorges de la Bourne. Aux Jarrands, continuer votre route à gauche par la D106 pour Méaudre. Traverser le village en direction de Grenoble. Faire 2 km, le Gîte Arcanson est alors sur votre gauche, au hameau Les Gaillardes. Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ».

Info Routes au 08 92 69 19 77 ou www.itinisere.fr

Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**.

Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.voyages-sncf.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Bus régulier pour Méaudre (ligne 5100 ou 5110 puis 5120). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaire à titre d'exemple du bus Transisère :

Grenoble 17 h 00 - Méaudre 18 h 21 (place du village).

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transisere.fr. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2018 : 5,90 € le trajet).

Nous serons à la descente du bus de 17 h 00 - 18 h 21

Si vous prenez un autre bus que celui de 17 h 00 - 18 h 21, prenez-nous un coup de fil quand vous arrivez au village précédent (c'est-à-dire Autrans), afin que nous soyons présents à votre descente de bus à Méaudre.

Attention, sachez que le dernier bus de la journée est à 19 h.

Au-delà, vous devrez faire appel à un taxi (45 km de course, onéreux : env. 100 €).

DISPERSION

Le dernier jour après le petit-déjeuner, au Gîte Arcanson, à Méaudre.

Retour voiture :

Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42'' Est / 45° 08' 45'' Nord

Itinéraire inverse de celui de l'aller.

Retour Bus + train :

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Bus régulier pour Grenoble (ligne 5120 puis 5100 ou 5110) :

Horaires à titre indicatif du bus Transisère :

Méaudre 07 h 47 – Grenoble 09 h 03

Méaudre 10 h 32 – Grenoble 11 h 45

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transisere.fr Bus non réservable.

Attention, les samedis des vacances scolaires étant chargés, la compagnie **Transaltitude** vient en renfort de la ligne Transisère. Son avantage : ses bus sont réservables. Pour connaître les horaires spécifiques et effectuer votre réservation, rendez-vous sur www.transaltitude.fr

Le coût du trajet est alors de **14 € (tarif 2018)**. Votre place est ainsi garantie.

Nous vous recommandons vivement cette alternative.

Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.voyages-sncf.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Les déplacements pendant le circuit

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule.

Dans ce cas-là, vous serez couverts par notre contrat d'assurance spécialement prévu à cet effet et serez défrayés en fin de séjour.

Le portage et le transport des bagages

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

L'hébergement pendant le circuit

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein du Gîte-hôtel Arcanson (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec draps et serviette de toilette):

- formule à 4 : je partage une chambre de 4 personnes (mixte - lits simples et superposés) avec salle d'eau,
- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (mixte - lits simples) avec salle d'eau,
- formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (non mixte - lits simples ou lit double) avec salle d'eau,
- possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)

Les repas

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais, en témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent aux labels de nourriture biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

Petit-déjeuner : Servi sous forme de buffet sucré-salé

Pique-nique : Salade composée, sandwich, fromage et dessert

Dîner : Plat, entrée et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).

• Equipement :

Matériel fourni et attribué par l'accompagnateur au début du circuit :

- Une paire de raquettes.
- Une paire de bâtons.

Important : si vous venez avec votre propre matériel technique, merci de nous l'indiquer au moment de l'inscription.

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- une veste polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex

Par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**.

La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

La liste idéale :

- 1 bonnet
- 2 paires de gants
- tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche)
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise
- 1 veste polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- 1 pantalon de trekking ample et confortable.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex
- 1 caleçon (si vous avez choisi l'option *Soft Yoga*)
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette” qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

- 1 sac à dos de 35/40 litres, muni d'une ceinture ventrale et permettant idéalement d'accrocher les raquettes sur le sac si nécessaire.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum)
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 couteau de poche
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage)
- 1 drap de bain
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette
- crème solaire + écran labial
- 1 frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- appareil-photo, jumelles (facultatif)
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

Pharmacie personnelle

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- vitamine C
- 1 pince à épiler
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

Et puis

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique
- et si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.