



## WEEK-END D'ADVENTURE INTENSE

Trail • Bain froid • Respiration • Immersion lac & rivière

Entre les montagnes du Simmental, les cascades de la Simme et le lac d'altitude du Flueseeli, ce stage est une expérience complète de dépassement physique et mental.



## CONCEPT

Ce stage combine :

- Endurance en montagne (trail / randonnée alpine)
- Exposition au froid naturel (lac + rivière)
- Respiration guidée et contrôle du stress
- Immersion totale en nature suisse

👉 Hébergement et repas inclus au **Teamlodge Lenk Simmental**

---



## PROGRAMME COMPLET

### ◆ JOUR 1 – ACTIVATION & IMMERSION

Lieu : Lenk & vallée de la Simme

- Accueil au TeamLodge
  - Présentation du stage & préparation mentale
  - Footing léger le long de la Simme
  - Techniques de respiration en effort
  - Première immersion en rivière (bain froid progressif)
  - Yoga de récupération
  - Dîner & récupération
- 

### ◆ JOUR 2 – ASCENSION FLUESEELI (JOUR CLÉ)

Objectif : sommet + immersion lac glaciaire

- Départ randonnée vers Simmenfälle
  - Passage Siebenbrunnen (source de la Simme)
  - Montée alpine vers Flueseeli (~900 m D+)
  - Travail respiration en montée
  - Pause sommet + nutrition
  - **Immersion lac Flueseeli (eau glacée)**
  - Retour vallée en marche contrôlée
  - Yoga restauratif + dîner
- 

### ◆ JOUR 3 – INTÉGRATION & MAÎTRISE

- Réveil + respiration guidée
- Trail léger en vallée
- Bain froid rivière Simme (adaptation avancée)
- Atelier respiration :
  - gestion stress
  - endurance mentale

- cohérence respiratoire
  - Brunch final au Lenk Lodge
  - Clôture du stage
- 

## BÉNÉFICES DU STAGE

- Résistance au froid naturel
  - Endurance mentale en effort long
  - Amélioration respiration en trail
  - Récupération rapide
  - Gestion du stress et du mental
  - Connexion profonde à la nature alpine
- 

## HÉBERGEMENT

### Team Lodge

- Chambres confortables
  - Pension complète
  - Récupération optimale entre les journées
- 

## FORMAT

- Petit groupe (12 à 15 personnes)
- Encadrement sport & respiration
- Sécurité sur tous les bains froids
- Niveau accessible avec bonne condition physique









Pour toute question ou demande d'information complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail. Nous serons ravis de vous répondre.

[contact@paoadventures.com](mailto:contact@paoadventures.com)