

# Albane Lessard, accompagnatrice en montagne

- [Activités, loisirs et découvertes](#)
- [Activités et balades accompagnées](#)





Coup de coeur

Les randonnées bien-être dans les bois pour profiter du calme et apprendre la nature qui nous environne. Label handisport.

Ancienne professeure d'EPS, Albane est accompagnatrice en montagne depuis 2015.

Grâce à la sylvothérapie et à la nature qui nous entoure, j'invite les participants à prendre conscience de leur corps en mouvement et à être dans l'instant présent. Comment ? En utilisant nos sens, notre corps nous parle, il fonctionne au présent. A nous de l'écouter et de le comprendre pour ainsi se prendre en main. Fortifier notre corps et libérer notre mental. Découvrir la nature mais aussi notre nature.

L'émerveillement, la découverte, le partage, la convivialité seront aussi de la partie, faisant de chaque sortie une balade sensorielle, un moment unique personnel, un retour vers la sérénité, la vitalité et le bien être.

Randonnée pédestre : sortie famille sur les crêtes vosgiennes, c'est l'occasion de découvrir le chamois dans des jumelles, sans le déranger. Possibilité d'organiser un repas en ferme-auberge.

Randonnée en raquettes : sur les hauteurs de La Bresse et de Gérardmer, Albane vous fera découvrir les paysages enneigés des Hautes Vosges.

Bivouac : Albane vous propose de la randonnée itinérante avec nuit en bivouac dans le secteur du Ballon d'Alsace.

## Caractéristiques

Nous parlons

Français

Nous suivre

[Sorties de route](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

## Contact

Albane Lessard

## Adresse

6, rue Ambrail

88000

Epinal

[06 70 48 20 68](tel:0670482068)

[albane@sortiesderoutes.fr](mailto:albane@sortiesderoutes.fr)

Parc

Avec en son cœur les Hautes-Vosges, le Parc naturel régional des Ballons des Vosges plonge vers les vallées lorraines, alsaciennes et franc-comtoises. Le plateau des Mille étangs en est la seconde grande richesse naturelle. Sur ce vaste territoire, les paysages remarquables foisonnent : hautes chaumes, tourbières, hêtraies-sapinières ou encore pelouses calcaires.



Nous écrire

Nom

Prénom

Courriel

Courriel

Confirm email

Téléphone

Message

Courriel marqué

CAPTCHA



What code is in the image?  Enter the characters shown in the image.

Cette question sert à vérifier si vous êtes un visiteur humain ou non afin d'éviter les soumissions de pourriel (spam) automatisées.