



# En Hiver

## Ski alpin et ski de fond classique

**Je vous propose un enseignement adapté et bienveillant. Je suis diplômée d'état et enseignante depuis plus de 25 ans en ski.**

Mes cours ont évolués depuis quelques années, j'avais déjà :

- une grande patience et bienveillance, nous apprenons à votre rythme
- une pédagogie adaptée à chaque personne, suivant ses attentes, ses peurs, ses blocages
- un enseignement évoluant au fil des jours pour un apprentissage en douceur

J'y apporte en plus :

- la conscience de son corps, par des temps d'échauffement et d'attention au mouvements du corps, pleine présence à son corps dans l'espace pour mieux intégrer l'apprentissage et profiter de chaque instant
- la conscience de son souffle, qui permet de plus profiter du moment présent, de ne pas stresser quelque soit le piste ou les conditions
- la conscience de tout ce qui nous entoure: les forêts, sommets, animaux sauvages, la station et son impact, les autres skieurs

### **Cours de ski alpin tout niveau à Corrençon en Vercors**

- en collectif et cours privé (seulement quelques dispo) pendant les vacances du jour de l'an
- en collectif et cours privés (seulement quelques dispo) pendant les vacances de février
- en cours privés les semaines et week-end du 23 janvier au 03 février et du 05 au 13 mars

Pour réserver vos cours c'est [ici](#)

## Raquette à neige

### **A la demande je peux vous organiser des sorties**

- marche consciente en raquette à neige sur le Vercors (du 23/01 au 03/02 et du 05/03 à fin mars.
- bain de forêt hivernal sur les même dates dans le Vercors
- et pendant les vacances de février retrouvez mon programme sur mon site

**A très bientôt dans la neige, Natalene**