

# Activités Sportives AQMSE 2023

« 🧘 🌳 Direction Sommet Saint-Sauveur, de plain-pied 🏃 »

**Quand** : Samedi le 27 mai à partir de 14h00

**Qui** : Pour tous, pour tous les niveaux, pour tous les goûts ! Inclus avec l'inscription pour les participants/ panélistes du congrès.

*(À noter qu'il est possible de faire participer la famille/conjoint(e) avec l'achat d'un billet pour l'activité)*

**Où** : Mont Saint-Sauveur

**Quoi** : En compagnie des guides de la compagnie Esprit Alpin, nous vous offrons 2 activités accessibles pour tous dans le magnifique terrain de jeux qu'est le Mont Saint-Sauveur.

## **1 : Rando X Yoga**

Cette randonnée combine l'ascension du Sommet Saint-Sauveur ainsi qu'une séance de yoga en pleine nature. Avec des postures tous niveaux, offrez-vous un moment pour décrocher complètement. Vous aurez besoin d'un sac à dos et d'un tapis de yoga.

\*Des tapis pourront vous être fournis sur place au besoin\*

## **2 : Course en Sentier (LA MOC)**

Ce parcours de 5-6 km vous offrira plusieurs points de vue et dénivelés intéressants. Vous pourrez également en apprendre un peu plus sur les techniques de course en sentier tout en respectant votre rythme. \*\* Un soulier de course en sentier est suggéré\*\*



Au plaisir de vous y voir en grand nombre !

\*\*\* Un moyen de transport sera nécessaire pour se rendre au Mont Saint-Sauveur, nous favoriserons le covoiturage avec un point de rencontre à partir du Manoir. Le point de rencontre sera communiqué lors du congrès \*\*\*