



## OBJECTIF 4000

Envie de te Challenger en  
gravissant un des 4000 des Alpes ?

LES 20-21 SEPTEMBRE 2025

### Ascension du Bishorn 4151m

#### Au menu :

Samedi 20.09 : montée à la cabane Tracuit  
depuis Zinal. 1580 m d'ascension.

Dimanche 21.09 : Ascension du Bishorn,  
895m de montée sur glacier.  
Puis descente jusqu'à Zinal, env. 2480m

Séjour encadré par un guide ASGM et une thérapeute psy-  
corporelle.

Coût: 420 frs  
Co- voiturage depuis Martigny  
Le prix ne comprend pas: la nuit en démi-pension,  
l'équipement et le pique nique.

Renseignements et inscriptions : sidonie.th@sunrise.ch  
Ou par téléphone au : 078 / 647 5125  
[www.psycorporelle.com](http://www.psycorporelle.com)





## LES WEEK-ENDS THERAPEUTIQUES ET SPORTIFS

Vivre des moments inoubliables, prendre de la hauteur, se dépasser, partager, ressentir, se détacher du quotidien, renforcer sa confiance en soi, respirer, vivre une aventure humaine, ouvrir son cœur, Oser...

Plus d'infos:  
[www.psycorporelle.com](http://www.psycorporelle.com)

