

Sentiers à thème - Themenpfade - Themed paths

1. Sentier des masques - Maskenpfad - Mask path

 6,5 km  2h00  55 m



La balade débute au sommet de la télécabine de Veysonnaz, à votre droite en arrivant, devant le Restaurant le Mont-Rouge. Suivez le balisage spécial "Sentier des masques" avec ses flèches vertes et ses figurines en bois.

Chaque poste vous fera découvrir de manière ludique les différents aspects de la vie de montagne : les majestueux sommets qui nous entourent et leurs anecdotes, les vaches d'Hérens et les inalpes, l'histoire des barrages, les mayens, la faune.



Der Spaziergang beginnt rechts von der Bergstation der Gondelbahn Veysonnaz, gleich vor dem Restaurant Le Mont-Rouge. Folgen Sie den Wegweisern «Sentiers des masques» mit den grünen Pfeilen und den kleinen Holzfiguren.

Bei jedem Posten erfährt man auf spannende Art und Weise viel über das Leben in den Bergen: Anekdoten zu den majestätischen Gipfeln der umliegenden Berge, Wissenswertes zu den Eringerkühen und den farbenfrohen Alpauffahrten, Geschichten über den Bau der Staudämme der Region und Interessantes zu den Maiensässe und der einheimischen Flora und Fauna.



The walk begins at the top of the Veysonnaz gondola, on your right as you arrive, in front of the Mont-Rouge Restaurant. Follow the special "Sentier des masques" signposts with their green arrows and wooden characters.

Each post introduces you to various aspects of mountain life in a fun way: the majestic peaks that surround us and their fascinating tales, the Hérens cows and the Inalps, the history of the dams, the mid-mountain pastures and the wildlife.



2. Sentier yoga- Yoga-Pfad - Yoga Path



1 km



1h00



84 m

Ce sentier vous permet de pratiquer le yoga en extérieur. Le chemin commence au départ du Bisse de Vex en direction des Mayens-de-Sion et vous transporte à travers la luxuriante forêt de mélèzes de Magrappé.

Les quatre éléments sont représentés à travers sept postes en bois combinant postures et exercices agissant sur la force, la concentration, la détente et le recentrement sur soi.



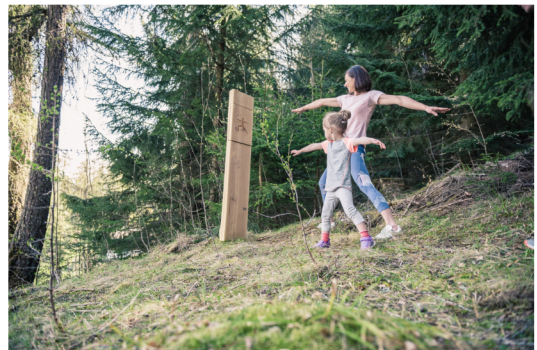
Der Pfad ermöglicht es Ihnen, Yoga im Freien zu praktizieren. Der Start befindet sich auf der Bisse de Vex. Sie laufen durch den üppigen Lärchenwald von Magrappé in Richtung Mayens-de-Sion.

An insgesamt sieben Posten aus Holz werden die vier Elemente thematisiert und Übungen gezeigt, die Kraft, Konzentration, Entspannung und Achtsamkeit fördern.

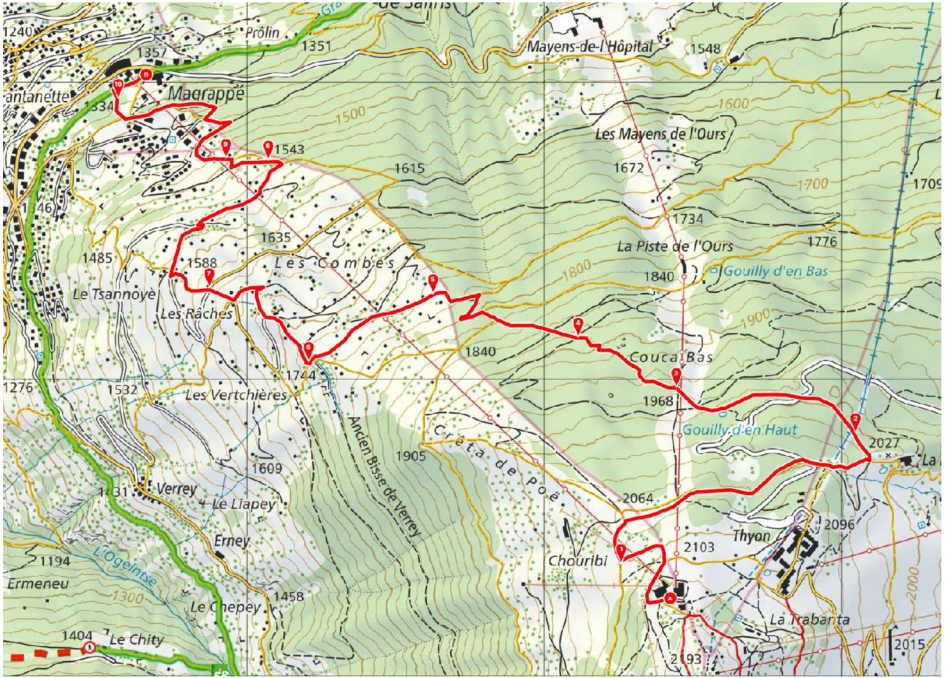


This trail allows you to practice yoga outdoors. The path begins on the Bisse de Vex towards the Mayens-de-Sion and takes you through the lush Larch forest of Magrappé.

The four elements are represented through seven wooden posts combining postures and exercises acting on strength, concentration, relaxation and inner focus.



1. Sentier des masques - Maskenpfad - Mask path



2. Sentier yoga - Yoga-Pfad - Yoga path

