



Aventure Équestre de Luxe à Hulunbuir : Liberté à cheval, Confort et Gastronomie

Chine (Hulunbuir, Région autonome de Mongolie-Intérieure)

Description générale

Évadez-vous dans les steppes majestueuses de **Hulunbuir, en Mongolie-Intérieure**, pour une aventure équestre unique qui marie **liberté, luxe et authenticité**. À seulement quelques heures de Pékin en avion, Hulunbuir est l'escapade parfaite pour prolonger votre voyage et découvrir une Chine méconnue.

Plongez dans l'immensité des prairies, **apprenez à monter à cheval en pleine nature ou perfectionnez votre technique**, guidé par des experts. Chaque journée est une expérience inoubliable, ponctuée de repas traditionnels mongols préparés avec soin. Le soir, savourez le confort d'un **camping haut de gamme**, avec eau chaude, salles de bain modernes et des espaces conçus pour vous détendre sous les étoiles.



Hulunbuir, c'est la promesse d'un séjour équestre où la beauté brute de la **nature rencontre le raffinement et le bien-être**.

Les points forts

- **Escapade idéale depuis Pékin/Shanghai** : À quelques heures seulement en avion ou en train, Hulunbuir est l'endroit parfait pour conclure votre séjour en Chine avec une aventure inédite et mémorable.
- **Cours collectifs adaptés aux débutants** : Des leçons d'équitation dans un cadre naturel pour vous aider à maîtriser les bases du cheval avant de vous lancer dans les steppes.
- **Luxe en pleine nature** : Un camping haut de gamme avec des équipements modernes pour vous offrir tout le confort nécessaire, tout en étant immergé dans la nature sauvage des steppes.
- **Accompagnement premium** : Une équipe complète à votre service : guides équestres, musiciens traditionnels, barista nomade, chef cuisinier, photographe et logistique de pointe avec véhicules d'assistance.
- **Liberté à cheval dans les steppes** : Après votre initiation, vivez la sensation incomparable de galoper dans les prairies sans fin, sous un ciel immense.
- **Culture mongole authentique** : Découvrez les traditions et l'hospitalité des nomades locaux, au plus près de leur mode de vie.
- **Une cuisine traditionnelle savoureuse** : Profitez des délices de la gastronomie mongole, un voyage gustatif au cœur des produits locaux et des recettes ancestrales.

Infos techniques

- Durée de séjour : 6 jours.
- Durée à cheval : 4 jours.
- Niveau cavalier : Débutant.
- Poids maximum du cavalier : 85kg.
- Hébergements : au camping haut de gamme(4).
- Groupe : De 10 à 20 participants.
- Langue : Anglais.

Itinéraire



Jour 1 : Arrivée à Hailaer

À votre arrivée à Hailaer, capitale de la région de Hulunbuir, vous serez immédiatement captivé

par l'ambiance à la fois moderne et traditionnelle de cette ville située aux portes des steppes mongoles. Vous aurez du temps pour vous installer et découvrir la ville à votre rythme. Vous pourrez choisir de vous détendre dans votre hôtel ou d'explorer les alentours.

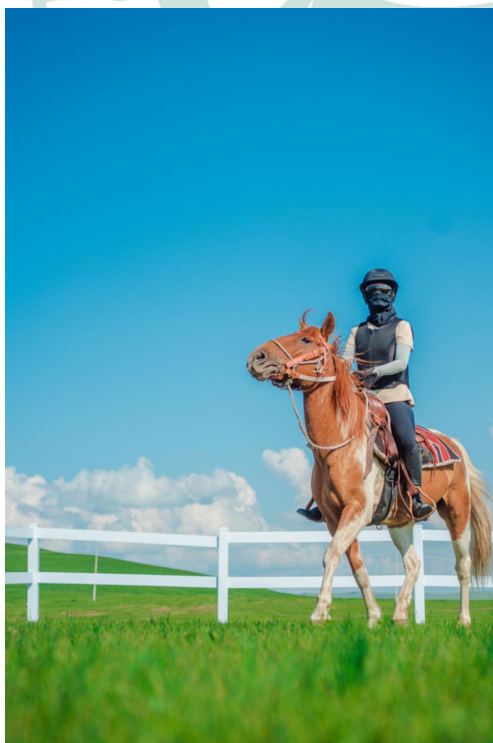
Pour commencer votre immersion dans cette région fascinante, voici quelques activités que nous vous proposons :

- **Visite de la place Genghis Khan** : Ce lieu emblématique rend hommage au grand conquérant mongol. Promenez-vous sur cette vaste place, admirez la statue imposante de Genghis Khan et imprégnez-vous de l'atmosphère historique et majestueuse du site. Un endroit parfait pour débiter votre aventure mongole.
- **Exploration du Musée des Minorités de Hulunbuir**: Ce musée fascinant vous permettra de découvrir l'histoire et les traditions des peuples de la région, avec des expositions sur les nomades mongols, leur culture équestre, ainsi que les coutumes ancestrales. C'est l'occasion idéale pour mieux comprendre le mode de vie local avant de partir explorer les steppes.

Après cette première immersion dans la ville, vous serez prêt à vivre une aventure équestre inoubliable le lendemain.

Hébergement : Nuit en hôtel à votre choix. Repas libre.

Jour 2 : Hulunbuir : Tradition, aventure et première immersion équestre - 2h à cheval



À 10h00, nous vous conduirons vers notre **campement de rêve** en pleine nature.

Sur place, vous rencontrerez les majestueux chevaux mongols. En fonction de votre profil (taille, poids, expérience équestre), nous vous choisirons un cheval parfaitement adapté. Avant de prendre les rênes, nous vous donnerons un aperçu des règles de sécurité essentielles et une **leçon d'équitation** pour vous familiariser avec votre monture.

Préparez-vous à vivre un moment de liberté équestre, avec une première expérience de 2 heures à cheval dans les paysages grandioses de Hulunbuir. Un début tout en douceur avant de partir à l'aventure dans les steppes !

Hébergement : Camping haut de gamme. Repas inclus : matin, midi et soir.

Jours 3 à 4 : Voyage au bord du Morigele : Évasion équestre au cœur des steppes - *5h à cheval par jour*



Votre aventure à cheval prend une tournure encore plus magique avec un **délicieux thé au lait chaud** pour commencer la journée en douceur. Après un petit-déjeuner réconfortant, nous enfourcherons nos chevaux pour une expédition équestre inoubliable **le long des rives du Morigele**, un fleuve légendaire qui serpente à travers les steppes infinies de Hulunbuir.

Nous vous guiderons à travers les **pâturages d'été** des éleveurs locaux, en traversant des paysages à couper le souffle. Le Morigele, surnommé « **le premier fleuve sinueux sous le ciel** », vous accompagnera tout au long de cette randonnée équestre extraordinaire, vous offrant des vues majestueuses sur la rivière et les immenses prairies.

Au cœur de ce décor sauvage, vous croiserez des **yourtes traditionnelles**, des **troupeaux de moutons**, des **bétail paissant paisiblement**, ainsi que des **chevaux galopant librement**. Une expérience exclusivement équestre, où chaque instant à cheval vous permettra de vous immerger totalement dans la quiétude et la beauté de cet endroit unique. Un moment de liberté absolue et de connexion profonde avec la nature.



Hébergement : Camping haut de gamme. Repas inclus : matin, midi et soir.

Jour 5 : Au bord du Morigele : Aventure équestre et immersion nomade - *5h à cheval*

Après un petit-déjeuner énergisant, préparez-vous pour une nouvelle journée d'aventure à cheval en traversant le Morigele. Vous aurez l'occasion de **franchir la rivière à cheval**, vous éclaboussant dans l'eau et vous amusant pleinement. Aujourd'hui, nous mettrons l'accent sur la

maîtrise des vitesses et les démarrages rapides pour renforcer votre contrôle équestre.



À midi, vous serez accueillis dans une yourte traditionnelle au cœur d'une **famille d'éleveurs Evenki**, où vous dégusterez un thé au lait en vous réchauffant près du feu. Vous découvrirez le mode de **vie authentique des nomades** et la simplicité du quotidien pastoral.



L'après-midi, préparez-vous à revivre l'excitation du **galop à travers les prairies**. Le vent siffle dans vos oreilles, l'eau éclabousse sous les sabots des chevaux, et le soleil brille sur vos visages joyeux. Les rires résonnent dans les immenses espaces et, pour les plus audacieux, il est temps de se déchausser et de **sauter dans la rivière** pour un moment rafraîchissant. D'autres préféreront une excursion en kayak sur le Morigele, transformant la rivière en notre terrain de jeu privé.

En fin de journée, nous retournerons au campement, tandis que la lueur dorée du coucher du soleil baigne les steppes d'une lumière magique. Les chevaux, impatients de brouter l'herbe fraîche, marqueront la fin de cette journée mémorable. Le soir, un repas traditionnel vous attend : **viande de mouton** coupée sur place et cuite dans une **fondue**

chinoise pour éveiller vos papilles avec des saveurs authentiques de la steppe.

Hébergement : Camping haut de gamme. Repas inclus : matin, midi et soir.

Jour 6 : Retour à Hailaer et transfert à l'aéroport : Une fin inoubliable au cœur des steppes - 2h à cheval

Après un dernier petit-déjeuner sous le ciel ouvert, nous entamons notre ultime matinée à cheval. En ce dernier jour, même les cavaliers novices auront gagné en confiance et savoureront pleinement la sensation de **chevaucher librement** à travers l'immensité des steppes mongoles.



À midi, nous atteignons notre destination finale et partageons un déjeuner traditionnel où l'agneau tiré à la main et la soupe d'agneau sont à l'honneur, des **saveurs authentiques** qui raviront vos papilles. Autour de la table, les récits des moments inoubliables vécus lors de cette aventure équestre dans les prairies du Barhu résonneront avec émotion.

Après ce festin, il est temps de rassembler nos affaires et de faire nos adieux aux steppes du Morigele, emportant avec nous les souvenirs de galops exaltants, de couchers de soleil dorés, et de rencontres authentiques. **Nous reprenons ensuite la route vers Hailaer, où vous pourrez choisir de vous détendre en ville ou de vous rendre à l'aéroport pour votre départ.**

Cette journée marque la conclusion parfaite d'une aventure équestre unique, un véritable plongeon dans la nature et la culture nomade des steppes de Hulunbuir. Un voyage qui restera gravé dans votre mémoire bien au-delà du dernier galop.

Important itinéraire

Sur la carte de l'itinéraire à cheval, les étapes sont indiquées comme Day 1, Day 2, Day 3, etc.

Cependant, ces jours correspondent aux journées 2, 3, 4, etc., du séjour global. En effet, le Jour 1 du programme est réservé à votre arrivée à Hailaer, centre administratif de Hulunbuir, où vous aurez l'occasion de vous acclimater et de découvrir cette région avant de commencer votre aventure équestre.

De plus, les **Day 6 et Day 7 indiqués sur la carte représentent des journées supplémentaires, disponibles sur demande**. Ces options peuvent être ajoutées pour prolonger l'expérience, en fonction de vos préférences et de la disponibilité.

L'itinéraire à cheval illustré sur la carte est donné à titre indicatif, afin d'offrir une idée des régions traversées et des paysages explorés. Ce parcours peut être ajusté en fonction des imprévus, tels que les conditions météorologiques ou des contraintes locales. Cependant, notre équipe nomade et nos guides accompagnateurs s'engagent à maintenir la qualité de l'expérience et à garantir des souvenirs inoubliables pour chaque cavalier.

Dates et prix

Départ	Retour	Prix Hors Vol
9 mai 2026	14 mai 2026	999 euros
16 mai 2026	21 mai 2026	999 euros
23 mai 2026	28 mai 2026	1299 euros
30 mai 2026	4 juin 2026	1299 euros
6 juin 2026	11 juin 2026	1299 euros
13 juin 2026	18 juin 2026	1299 euros
20 juin 2026	25 juin 2026	1299 euros
27 juin 2026	2 juillet 2026	1299 euros
4 juillet 2026	9 juillet 2026	1399 euros
11 juillet 2026	16 juillet 2026	1499 euros
18 juillet 2026	23 juillet 2026	1499 euros
25 juillet 2026	30 juillet 2026	1499 euros
1 août 2026	6 août 2026	1499 euros
8 août 2026	13 août 2026	1499 euros
15 août 2026	20 août 2026	1399 euros
22 août 2026	27 août 2026	1299 euros
29 août 2026	3 septembre 2026	1199 euros
5 septembre 2026	10 septembre 2026	1199 euros
12 septembre 2026	17 septembre 2026	1199 euros
19 septembre 2026	24 septembre 2026	1199 euros
25 septembre 2026	30 septembre 2026	1499 euros

Le prix comprend

- ❖ L'encadrement par un guide nomade durant les jours à cheval.
- ❖ L'accompagnement par un guide-interprète local anglophone.
- ❖ Un cheval par cavalier.
- ❖ La location du casque.
- ❖ Les repas mentionnés au programme.
- ❖ Les boissons sans alcool pendant les repas.
- ❖ L'hébergement du jour 2 au jour 5.
 - ✓ Au campement de haut de gamme, une chambre twin (lits séparés) pour 2 personnes.
- ❖ Les transferts terrestres tels que décrits.
 - ✓ De l'hôtel Hailaer au camping au jour 2.
 - ✓ Du camping à l'aéroport ou à l'hôtel à Hailaer au jour 6.
- ❖ L'assurance protection du cavalier durant les jours à cheval.

Le prix ne comprend pas

- ❖ Les vols Pékin/Shanghai-Hailaer aller et retour.
- ❖ L'hôtel du jour 1 à Hailaer.
- ❖ Le transfert de l'aéroport à l'hôtel du jour 1.
- ❖ Les repas libres tels que décrits au programme.
- ❖ Les alcools.
- ❖ Les activités du jour 1 à Hailaer.
- ❖ Les pourboires. (Montant recommandé : 25 € par participant et par semaine.)
- ❖ Les frais de visa.
- ❖ L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.

En option

- ❖ Supplément chambre individuelle.
- ❖ Deux jours à cheval supplémentaires.

Calendrier de paiement

A plus de 35 jours de la date de départ du voyage, vous devrez régler un acompte de 35 % du prix total du voyage à l'inscription. Pour toute inscription à moins de 35 jours de la date du départ, le paiement doit être effectué en une seule fois et pour la totalité du prix du voyage. Le solde du prix du voyage devra être réglé, sans relance de notre part, au plus tard 35 jours avant la date de départ.

En cas d'annulation

En cas d'annulation de votre voyage, les frais d'annulation facturés par China Sport Adventures seront calculés selon le barème suivant :

- ❖ A plus de 31 jours du départ : 35 % du prix total du voyage.
- ❖ De 30 à 21 jours : 40 % du prix total du voyage.
- ❖ De 20 à 14 jours : 60 % du prix total du voyage.
- ❖ De 13 à 8 jours : 70 % du prix total du voyage.
- ❖ De 7 à 2 jours : 75 % du prix total du voyage.
- ❖ La veille ou le jour du départ : 100 % du prix total du voyage.

Infos équestres

Cavalerie

Les chevaux : un héritage vivant des steppes

Pour cette aventure équestre, vous serez accompagné de deux races emblématiques des vastes prairies de Hulunbuir :

- ❖ **Le cheval Sanhe** : Originaire de Mongolie intérieure, ce cheval robuste est réputé pour son endurance et son adaptabilité aux terrains variés. Il est idéal pour de longues journées de randonnée et offre une allure stable et confortable, parfaite pour les débutants comme pour les cavaliers confirmés.
- ❖ **Le cheval mongol** : Une race légendaire qui a conquis des empires. Petit mais puissant, ce cheval est parfaitement adapté aux conditions difficiles de la steppe. Avec son caractère vif et son pied sûr, il est le compagnon parfait pour une immersion authentique dans les traditions nomades.

Les équipements : le confort et la tradition

Pour vous garantir une expérience à la fois confortable et authentique, nous proposons une variété de selles adaptées à votre niveau et vos préférences :

- ❖ **Selle western** : Idéale pour un confort optimal, notamment pour les longues heures à cheval.
- ❖ **Selle mixte** : Polyvalente et adaptée à différents styles de monte.
- ❖ **Selle militaire** : Inspirée des équipements utilisés pour les longs trajets et offrant une excellente stabilité.
- ❖ **Selle mongole** : Une véritable plongée dans la tradition nomade, utilisée par les éleveurs locaux depuis des générations.

Nos chevaux et nos équipements sont soigneusement sélectionnés pour garantir votre sécurité, votre confort, et une immersion totale dans la vie équestre des steppes. Que vous soyez débutant ou cavalier expérimenté, vous vivrez une aventure mémorable en harmonie avec la nature et les traditions locales.

Guide équestre & équipe locale

Une équipe passionnée à vos côtés

Votre aventure équestre sera guidée par une équipe de professionnels dévoués, alliant expertise, traditions locales et attention personnalisée :

- ❖ **Guide équestre** : Un expert des steppes, capable de vous mener en toute sécurité à travers les vastes paysages de Hulunbuir.
- ❖ **Coach équestre** : Chaque participant bénéficie d'un accompagnement personnalisé avec un ratio instructeur/cavalier d'au moins 1:4, pour garantir une progression technique adaptée et un apprentissage optimal.
- ❖ **Musicien au morin khuur (vièle mongole)** : Laissez-vous envoûter par la mélodie ancestrale du cheval à deux cordes, qui accompagne les soirées sous les étoiles.
- ❖ **Photographe professionnel** : Immobilisez les moments magiques de votre chevauchée à travers les steppes.
- ❖ **Barista itinérant** : Une touche de modernité avec un café nomade pour savourer un espresso ou un cappuccino au milieu de la nature.
- ❖ **Chef cuisinier** : Des repas gourmands et équilibrés, alliant saveurs locales et confort gastronomique.
- ❖ **Conducteurs de véhicules d'assistance** : Une équipe logistique discrète mais indispensable pour assurer le bon déroulement de votre séjour.

Confort et logistique haut de gamme

Nous avons pensé à tout pour rendre votre expérience inoubliable :

- ❖ **Véhicules d'assistance** : 4x4 et pick-ups suivent discrètement la cavalerie pour transporter vos effets personnels et assurer une logistique sans faille.
- ❖ **Camps mobiles** : Une immersion nomade sans renoncer au confort. Nos tentes spacieuses, accompagnées de toilettes mobiles et d'une douche chaude quotidienne, vous garantissent un bien-être optimal, même au cœur des steppes.
- ❖ **Caravane de style nomade** : Véritable clin d'œil à la culture pastorale, elle accompagne les déplacements et ajoute une touche d'authenticité à l'expérience.

Avec cette équipe dévouée et une logistique de pointe, vous êtes assuré de vivre une aventure exceptionnelle, entre exploration sauvage et raffinement nomade.

Niveau équestre & forme physique

Ce séjour est **idéal pour les débutants**, mais aussi pour ceux qui souhaitent **renforcer leurs bases**

équestres dans un cadre exceptionnel. Grâce à notre programme de cours collectifs structurés sur 5 jours, vous apprendrez les fondamentaux de l'équitation : de la maîtrise des chevaux à l'acquisition des techniques essentielles pour évoluer en pleine nature.

Nos coachs expérimentés s'adaptent à votre niveau et à vos besoins, assurant une progression fluide et personnalisée. Que vous soyez totalement novice ou que vous cherchiez à affiner vos compétences, vous repartirez avec une confiance renouvelée en selle et des souvenirs inoubliables dans les steppes.

Côté forme physique, une **bonne condition générale** suffit. Vous profiterez d'un équilibre parfait entre apprentissage, aventure, et moments de détente au cœur des paysages grandioses de Hulunbuir.

Liste d'équipement recommandé

Pour garantir une expérience agréable et sécurisée lors de ce voyage équestre dans les montagnes de Sichuan, il est essentiel de prévoir les équipements suivants :

Équipement équestre

- ❖ Casque ou bombe (disponible à l'écurie)
- ❖ Gants de cheval (disponible à l'écurie)
- ❖ Chaussures de trekking/randonnée, avec chaps ou mini-chaps
- ❖ Pantalons d'équitation

Vêtements et protection climatique

Préparez-vous à toutes les conditions climatiques, des journées chaudes au froid des nuits en haute altitude :

- ❖ **Vêtements pour le soir :**
 - ✓ Vêtements chauds : pulls et vestes thermiques, pantalons isolants
 - ✓ Accessoires chauds : gants, bonnet, écharpe, chaussettes chaudes
- ❖ **Vêtements pour la chaleur et le soleil :**
 - ✓ Chapeau ou casquette pour vous protéger du soleil
 - ✓ Lunettes de soleil avec protection UV
 - ✓ Crème solaire à haut facteur de protection (SPF 50 recommandé)
 - ✓ Baume à lèvres avec protection solaire
 - ✓ Vêtements légers et respirants : t-shirts à manches longues et pantalons légers recommandés pour protéger du soleil et de la chaleur
- ❖ **Vêtements pour la pluie :**
 - ✓ Veste de pluie imperméable et respirante
 - ✓ Surpantalon étanche
 - ✓ Sac étanche ou housse pour protéger les affaires personnelles si nécessaire

Vêtements et accessoires pour les activités et visites

Des vêtements et accessoires supplémentaires pour les moments de détente et les visites culturelles :

- ❖ Chaussures confortables pour les soirées au bivouac et les visites de sites touristiques
- ❖ Vêtements couvrant les épaules et les genoux (indispensables pour les visites de temples et lieux de culte)
- ❖ Maillot de bain

Hygiène et confort personnel

Pour assurer votre confort et bien-être pendant le voyage :

- ❖ Lingettes ou savon biodégradable pour les nuits de bivouac
- ❖ Boules Quies
- ❖ Pharmacie personnelle comprenant (à adapter selon vos besoins) :
 - ✓ Médicaments contre le mal de transport
 - ✓ Doliprane, aspirine et autres médicaments courants
 - ✓ Traitement contre les troubles digestifs
 - ✓ Spray anti-moustiques (protection contre les insectes)
 - ✓ Produits antiseptiques et pansements pour les petites blessures
 - ✓ Toute autre médication personnelle prescrite par votre médecin

Accessoires de voyage essentiels

Pensez aux éléments pratiques pour rendre votre voyage plus agréable :

- ❖ Sac de voyage souple pour transporter vos affaires pendant les jours de bivouac
- ❖ Sac à dos léger pour la journée
- ❖ Lampe frontale ou lampe de poche (avec piles de rechange)
- ❖ Gourde ou bouteilles d'eau
- ❖ Appareil photo et/ou téléphone portable avec batterie portable
- ❖ Couteau de poche ou multi-outils
- ❖ Photocopies des documents importants : passeport, visa, assurance voyage, permis de conduire international (le cas échéant), à conserver séparément des originaux en cas de perte.

Formalités et santé

Pour profiter pleinement de votre voyage en Chine, il est essentiel de vous informer sur les formalités administratives et sanitaires selon votre pays de résidence. Voici les informations générales pour les ressortissants français, belges et suisses :

Passeport et visa

Votre passeport doit être en cours de validité et valable au moins 6 mois après la date de fin de visa. Pour un séjour à Hong Kong, une validité d'au moins 1 mois après la date de fin de visa est suffisante.

Du 10 novembre 2025 au 31 décembre 2026, les titulaires d'un passeport ordinaire des pays suivants peuvent entrer en Chine continentale sans visa pour **un séjour de 30 jours maximum**, dans le cadre d'un voyage touristique, professionnel, de visite ou d'échange :

France, Allemagne, Italie, Pays-Bas, Espagne, Suisse, Irlande, Hongrie, Autriche, Belgique, Luxembourg, Australie, Nouvelle-Zélande, Pologne, Portugal, Grèce, Chypre, Serbie, Slovénie, Slovaquie, Norvège, Finlande, Danemark, Islande, Monaco, Liechtenstein, Andorre, Corée du Sud, Bulgarie, Roumanie, Croatie, Monténégro, Macédoine du Nord, Malte, Estonie, Lettonie, Lituanie, Japon, Brésil, Argentine, Chili, Pérou, Uruguay, Arabie saoudite, Émirats arabes unis, Qatar, Koweït et Bahreïn.

La Suède rejoindra cette liste à partir du 10 novembre 2025. Attention, le passeport utilisé pour entrer en Chine sans visa ne doit comporter aucun tampon ou visa de visite dans les pays suivants : Irak, Pakistan, Syrie, et Afghanistan.

Pour les séjours au-delà de 30 jours ou pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches administratives.

Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer en Chine, mais il est recommandé d'être à jour sur les vaccinations courantes telles que la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, ainsi que les hépatites A et B. Selon la durée et le type de séjour, les vaccins contre la typhoïde et l'encéphalite japonaise peuvent également être conseillés.

Il est préférable de privilégier l'eau en bouteille scellée pour éviter les contaminations. Une trousse de pharmacie personnelle adaptée est indispensable pour votre voyage (voir notre liste d'équipement recommandé). Si vous souffrez d'une condition médicale particulière, nous vous recommandons de consulter un médecin avant le départ.

Informations complémentaires

Pour des informations actualisées et spécifiques à votre nationalité, vous pouvez consulter les sites officiels de votre pays :

- [France – Conseils aux voyageurs](#)
- [Belgique – Conseils par pays](#)

- [Suisse – Conseils pour les voyages](#)

Pour toute question ou demande spécifique, n'hésitez pas à nous contacter. Nous serons ravis de vous accompagner dans vos démarches et de vous offrir une assistance personnalisée.

Extension voyage

Envie de prolonger votre découverte de la Chine après votre séjour équestre ? Nous vous proposons des extensions sur mesure pour explorer les sites emblématiques du pays. Que ce soit pour enrichir votre voyage d'une touche culturelle ou pour découvrir des merveilles naturelles, nous pouvons adapter votre itinéraire selon vos envies. Contactez-nous pour élaborer une extension personnalisée adaptée à vos envies et votre rythme.

