

## Raquettes et Bien-être en Haute-Tarentaise, Savoie, France



Cet hiver, prenez le temps de vous faire du bien, en combinant la pratique de la raquette à neige et la détente dans un chalet confortable, avec piscine et sauna.

Tous les jours, Marie-Paule, votre accompagnatrice et hôtesse, vous emmènera fouler les champs de neige qu'elle affectionne particulièrement, et vous proposera une initiation aux différentes pratiques du yoga.

Le soir, vous retrouverez un grand chalet confortable et profiterez de sa piscine intérieure et de son sauna, avant de vous retrouver autour d'un savoureux dîner confectionné à base de produits frais et locaux.

<b>Dates et heures</b>	Du dimanche 10 janvier 2021 à 17 h au vendredi 15 janvier 2021 à 16 h Autres dates : du dimanche 7 au vendredi 12 mars 2021, du dimanche 28 mars au vendredi 2 avril 2021
<b>Niveau technique requis</b>	Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 2 Temps de marche : de 3 à 6 h de marche par jour Dénivelées : entre 300 et 800 m Portage des bagages : non (randonnées en étoile à la journée)
<b>Encadrement</b>	Nom : Marie-Paule NULLANS Diplôme : Accompagnatrice en Moyenne Montagne BE, élève-professeur de yoga (3 <sup>ème</sup> année, Fédération Française de Hatha Yoga) Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : <a href="mailto:contact@marie-paule-en-vanoise.com">contact@marie-paule-en-vanoise.com</a> OU un accompagnateur membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise
<b>Taille du groupe</b>	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 12 participants
<b>Type d'hébergement</b>	Chambre d'hôtes les Chalets de Beaupré à Séez, chambres confortables, piscine intérieure et sauna. <a href="http://www.leschaletsdebeaupre.com">www.leschaletsdebeaupre.com</a> Marie-Paule se chargera des repas au chalet : petits déjeuners « énergétiques », dîners et pique-niques sains et savoureux privilégiant les fruits et légumes bios et produits du terroir.
<b>Repas</b>	Petits déjeuners et dîners en formule demi-pension, pique-niques du terroir le midi
<b>Moyens de transport</b>	Véhicule de l'accompagnateur dans la limite de la place disponible (7 places), au-delà, utiliser votre propre véhicule pour vous rendre au départ des randonnées du jour (de 5 à 30 km aller/retour)
<b>Formalités</b>	<b>Formalités de police :</b> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité

	<p><b>Formalités sanitaires :</b> Afin de réaliser ce séjour de randonnée dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude à la randonnée en montagne. COVID 19 : Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département. Respecter les mesures barrières et la distanciation physique. Porter un masque en complément quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.</p> <p><b>Informations à communiquer à l'agence avant le séjour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail à l'inscription en ligne</li> <li><input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour</li> <li><input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence</li> <li><input type="checkbox"/> Copie document d'identité</li> <li><input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de l'agence, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)</li> </ul>
<b>Date, lieu et heure du rendez-vous</b>	RDV le dimanche soir à partir de 17 h aux chalets de Beaupré.
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens. Possibilité de vous récupérer à la gare SNCF de Bourg Saint Maurice en contactant l'accompagnateur
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Le vendredi en fin d'après-midi (16 h) après les activités aux chalets de Beaupré. Possibilité de vous reconduire à la gare SNCF de Bourg Saint Maurice (choisir un train qui part après 16 h 30)
<b>Cartographie et bibliographie</b>	Cartes IGN 3532 ET, les Arcs-La Plagne et 3532OT massif du Beaufortain.
<b>Climat ou météo</b>	Le climat en Haute Tarentaise est froid et enneigé en hiver, mais le soleil brille très souvent. Il peut y avoir de grosses chutes de neige à certaines périodes de l'hiver.
<b>Description de l'itinéraire</b>	- <b>jour 1</b> , dimanche à partir de 17 h. Accueil et installation aux Chalets de Beaupré. Présentation du programme et vérification du matériel avec votre accompagnateur. Dîner et nuit.

**- jour 2, lundi : les hauteurs de St Germain**

Court transfert en navette vers le village de St Germain, ancien relais de porteurs sur la route romaine du Col du petit St Bernard. Nous montons dans une belle forêt d'épicéas pour déboucher dans les larges clairières qui dominent la vallée de Tarentaise et offrent de belles perspectives sur le col.

Au retour, une petite séance d'initiation au yoga avant le dîner.

500 m +/-, 5 à 6 h de marche

**- jour 3, mardi : Patrimoine et faune sauvage dans la vallée du Ponthurin**

A l'entrée du Parc National de la Vanoise, le vallon de Rosuel offre un large cirque au pied des sommets prestigieux de Vanoise propice aux activités nordiques et à l'observation de la faune sauvage qui trouve ici de belles pentes ensoleillées pour passer l'hiver.

C'est ici également que fut construite la première école des mines françaises après la révolution française. On chemine dans le cadre romantique des ruines d'une vieille mine qui fut la fierté des habitants de Peisey-Nancroix, au milieu des mélèzes plus que centenaires.

La matinée est consacrée à la découverte du vallon.

Déjeuner dans un petit restaurant sur place.

Après-midi, court transfert à Plan-Peisey pour visiter en 2 h 30 aller-retour la superbe chapelle Baroque Notre Dame des Vernettes. Yoga et détente dans le jardin de la cure.

Piscine et massages (sur demande) pendant que votre hôtesse prépare le dîner.

300 à 400 m de dénivelé, 2 h de marche le matin +1 h 30 de marche l'après-midi.

**- jour 4, mercredi : Journée yoga contemplative sur les pentes du dôme de Vaugel**

Nous nous rendons en minibus sur le versant du Soleil, à La Thuile, un petit village aux massives fermes traditionnelles accrochées à la montagne. Face aux sommets de Vanoise, nous apprenons à nous reconnecter à notre respiration et nous initions à quelques premières postures de yoga pour se chauffer le corps. Nous partons ensuite sur un terrain ouvert au relief doux, à travers champs et bosquets de bouleaux et de frênes.

Dans la pratique du yoga, l'attention est focalisée sur le souffle, sur la justesse des placements et des mouvements du corps, dans la lenteur et dans le relâchement dans l'effort.

	<p>De nombreuses pauses agrémenteront cette journée : pour s'appliquer à faire des postures régénérantes, pour contempler le paysage, pour quelques minutes de méditation, pour pique-niquer au soleil, pour boire un thé, ... Dîner au chalet. 500 à 600 m de Dénivelé, 5 à 6 heures de marche.</p> <p><b>- jour 5, jeudi : les hameaux de Ste Foy et de Montvalezan</b> Randonnée à travers les hameaux traditionnels de Montvalezan et de Ste Foy, villages en pierres, chapelles baroques et toits de lauzes, forêts et chapelles baroques. Une belle découverte du patrimoine traditionnel de la vallée. Yoga et détente au chalet. Dîner au chalet. 5000 m +/-, 5 h de marche</p> <p><b>- jour 6, vendredi : le Monal</b> La beauté du plateau du Monal face aux glaciers du Mont pourri n'est plus à vanter ! impossible de ne pas y retourner, tous les amoureux de la montagne vous citerons ce lieu exceptionnel. Des petits détours pour observer chamois et bouquetins seront également incontournables. Quelques pauses méditatives devant les beaux paysages. Pour terminer la semaine en beauté ! Séparation en fin d'après-midi, vers 16 h à notre chambre d'hôtes, possibilité de conduire ceux qui le souhaitent à la gare de Bourg Saint Maurice.</p> <p>Attention ce programme est sujet à modifications en fonction des conditions de neige et de celles du groupe. Il n'est bien sûr qu'indicatif, il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
<b>Prix total</b>	<p>1110 € / personne (pour 4 à 5 participants), 990 € / personne (pour 6 à 7 participants), 895 € / personne (pour 8 à 12 participants)</p>

<b>Suppléments et prestations complémentaires</b>	Supplément chambres single : 260 € Départ garanti à partir de 4 personnes.
<b>Le prix comprend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'hébergement du jour 1 au jour 6</li> <li>- Les petits déjeuners du jour 2 au jour 6</li> <li>- Les repas du soir du jour 1 au jour 5</li> <li>- Les piques niques des jours 2, 4, 5 et 6. Un déjeuner au restaurant jour 3.</li> <li>- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé</li> <li>- Le prêt de raquettes à neige + bâtons + matériel de sécurité</li> <li>- Les transferts entre la chambre d'hôtes et les lieux de départ des randonnées et entre la gare de Bourg Saint Maurice et l'Auberge dans la limite de capacité du véhicule de l'accompagnateur.</li> <li>- Le prêt des raquettes à neige + bâtons</li> </ul>
<b>Le prix ne comprend pas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance et autres assurances personnelles,</li> <li>- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,</li> <li>- Les boissons</li> <li>- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend" ou dans le document pré-contractuel.</li> </ul>
<b>Modalités et mode de paiement</b>	<p>Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ</p> <p>Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, chèque à l'ordre de Vanoise Voyages ou « chèques-vacances » ANCV</p> <p>La facture finale vous sera envoyée après le séjour.</p>
<b>Assurances</b>	<p>Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.</p> <p>Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage,</li> <li><input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage</li> </ul>

	<input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance.  Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.
<b>Matériel fourni</b>	Raquettes à neige, bâtons, kit sécurité (DVA, pelles, sondes)
<b>Equipement personnel à prévoir</b>	<input type="checkbox"/> Sac à dos de 30 litres minimum, couvre sac pour la pluie et la neige <input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée chaudes à tige haute et semelle type Vibram <input type="checkbox"/> Pantalon de marche chaud, confortable et robuste qui couvre la chaussure. On peut associer pantalon de marche + collant chaud ou prendre un pantalon de ski <input type="checkbox"/> Vêtements chauds type polaire ou doudoune <input type="checkbox"/> Veste imperméable type Goretex ou à défaut un anorak de ski <input type="checkbox"/> T-shirts et sous-vêtements chauds et respirants si possible à manches longues <input type="checkbox"/> Bonnes chaussettes <input type="checkbox"/> Gourde et/ou thermos (recommandée) 1 litre minimum <input type="checkbox"/> Lampe frontale <input type="checkbox"/> Pharmacie personnelle <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil <input type="checkbox"/> Gants et bonnet <input type="checkbox"/> Maillot de bain et serviette pour la piscine de la chambre d'hôtes <input type="checkbox"/> Votre tapis de yoga si vous en avez un  <i>Liste non exhaustive</i>