



## Séjour bien être rando yoga : « Immersion en Vanoise Sauvage », Vanoise, France



DOCUMENT PRE CONTRACTUEL

p 1 / 7

**Vanoise Voyages, Association loi 1901- APE 7912Z Activités des Voyageurs - SIRET 799 932 207 00019**

**Adresse postale : 3 rue Saint-Pierre 73700 SEEZ - Siège : 25 rue Célestin Freppaz 73700 SEEZ**

**Mobile : 06.40.06.05.32. E-mail : [contact@vanoise-voyages.com](mailto:contact@vanoise-voyages.com)**

Association de Tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée à l'APRIAM IM073.10002 / ALPESPACE Le Neptune 50 Voie Albert Einstein 73800 FRANCIN  
Assureur R.C.P. MMA IARD - 10 bd Marie et Alexandre Oyon 72000 LE MANS Contrat n° 3.056.234 /Garantie Financière : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

Randonnées et pratiques de yoga en plein air au cœur du Parc National de la Vanoise, sur des itinéraires sauvages et reculés. Chemins de bergers, itinéraires oubliés, cheminant de lacs en lacs, vous prendrez le temps de vous connecter à une nature sauvage et généreuse, de découvrir des pratiques de respiration (pranayama), de méditation guidée, et de yoga. Vous découvrirez également les secrets de l'ayurveda, issue de la tradition indienne, en admirant couchers de soleil, faune sauvage de montagne, glaciers et reflets sur les lacs de montagne. Une immersion profonde 100 % nature en dehors des classiques encadrée par deux professionnelles passionnées.

<b>Dates et heures</b>	<p>Début du séjour : le 09/07/2021 à 18 h          Fin du séjour : le 13/07/2021 à 17 h          Autres dates possibles : du 28/07/2021 à 18 h au 01/08/2021 à 17 h.</p>
<b>Niveau technique requis</b>	<p>Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5          Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5          Niveau minimal exigé : marcheurs réguliers          Temps de marche : 4 à 7 h effectives max par jour          Dénivelées : entre 400 m et 800 m positif max par jour          Portage des bagages : sac à dos personnel + pique-nique du jour</p>
<b>Encadrement</b>	<p>Par un membre du Bureau des Guides de Pralognan et de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise.          Contact technique :          Nom : MAITRE Véronique          Diplôme : Accompagnateur en Moyenne Montagne          Tél. mobile : 06 78 78 90 48          E-mail : <a href="mailto:maitreveronique@aol.com">maitreveronique@aol.com</a> / <a href="http://www.guides-pralognan.com">www.guides-pralognan.com</a></p> <p><i>Prestataire Yoga :</i>          Caroline FAVRE : professeur de yoga (Vinyasa – Yoga Ayurveda et Kundalini – pratique de Yoga Toumo, yoga du froid)          - Thérapeute en Ayurveda : Elle transmet et accompagne avec une profonde passion et joie ces enseignements ancestraux afin d'éveiller, d'activer et faire circuler l'énergie avec une approche liée aux saisons et aux éléments.          Tel mobile : 0687018697 / mail : <a href="mailto:caro.favre@hotmail.fr">caro.favre@hotmail.fr</a> / facebook : Pop Life &amp; Spirit / Instagram : caropoplifandspirit</p>

<b>Taille du groupe</b>	Nombre minimum requis : 6 participants Nombre maximum requis : 12 participants
<b>Type d'hébergement</b>	A l'arrivée : hôtel 3 étoiles à Pralognan, en chambre double Refuges de montagne du Parc National de la Vanoise ou du club alpin français, ou communaux, gardés - refuge de pecllet polset (caf) - refuge du saut (communal) - refuge de grand plan (communal)
<b>Repas</b>	Pique-nique du jour 1 : fourni par l'hôtel Petits déjeuners, diners préparés par le personnel du refuge, consommés sur place Pique-niques préparés par le personnel du refuge et emportés, tirés du sac et consommés au cours de la journée
<b>Moyens de transport</b>	Navette jour 1 et jour 4
<b>Formalités</b>	<p><b><u>Formalités de police :</u></b> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><b><u>Formalités sanitaires :</u></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. <b>COVID 19 :</b> 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><u>Informations à communiquer à l'agence avant le séjour :</u></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>	Le jour d'arrivée du séjour à 18 h devant le bureau des guides de Pralognan
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens. Moyens de transport personnels (voiture, train, bus) pour rejoindre le point de RDV : village de Pralognan la Vanoise.
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Le dernier jour du séjour à 17 h devant le bureau des guides de Pralognan
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b><u>Jour d'arrivée à 18 h :</u></b> Rendez-vous au bureau des guides de Pralognan, rencontre avec votre Accompagnateur en Montagne et votre professeur de Yoga. Diner et nuit en hôtel 3 étoiles à Pralognan.</p> <p><b><u>Jour 1 : Sur les chemins oubliés : Col, torrents, lacs et chamois</u></b> Départ de Pralognan, Montée en navette jusqu'au hameau des Prioux, départ de la randonnée à 1700 m d'altitude. Méditation guidée des 5 sens pour plonger en conscience dans cette aventure et placer son Sankalpa. Immersion dans le milieu montagnard pour découvrir un espace naturel protégé et riche, éveil des sens, découverte de la flore de montagne. Passage à l'alpage de Ritord pour déguster le Beaufort, prince des gruyères et découvrir le savoir-faire des alpagistes. Marmottes et troupeaux au Rendez-vous. Escapades sur les chemins oubliés jusqu'au Col des Planettes à 2400 m d'altitude. En dehors des classiques, nous sommes seuls au monde. Passage par le petit lac secret de l'Observatoire pour un rafraîchissement assuré. Chamois et marmottes. Yoga Toumo dans les lacs selon des conditions du jour. Repas et Nuit au refuge de Pecllet Polset à 2500 m d'altitude. Temps de marche : 5 h – dénivelée : + 750 m</p> <p><b><u>Jour 2 : Au pied des glaciers</u></b> Pranayama au réveil : s'oxygéner et éveiller son énergie. Lueurs du lever de soleil sur le lac glaciaire de Polset, couleur émeraude : un réveil insolite. Escapade vers les lacs des eaux noires, secrets et reculés pour une immersion fraîche et vivifiante. Puis montée vers le col du Soufre à 2800 m d'altitude. Le panorama est époustouflant, au pied du glacier de Gébroulaz, pour admirer l'ascension des cordées d'alpinistes. Bouquetins et chamois au rendez-vous. Redescente le long du glacier pour une initiation à la « ramasse » vers la vallée voisine. Yoga doux restauratif en fin de journée et méditation guidée.</p>

	<p>Repas et nuit au refuge du Saut à 2126 m d'altitude – temps de marche : 6 h – dénivelée : + 500 m / - 715 m</p> <p><b><u>Jour 3 : Magnifiques lacs de montagne au cœur du Parc National de la Vanoise</u></b>  Pranayama et méditation guidée au réveil ; à la recherche de notre Sat. Par le Col de Chanrouge, passages de lacs en lacs : chanrouge, pèdre, Merlets... couleurs et reflets extraordinaires, flore de montagne, un itinéraire peu fréquenté, sauvage, permettant de se connecter à notre propre essence et nature profonde. Yoga Toumo dans l'environnement grandiose des lacs Merlet.  Repas et Nuit au refuge de Grand Plan à 2300 m d'altitude – temps de marche : 5 h – dénivelée : +400 m / - 300 m</p> <p><b><u>Jour 4 : Mythique Petit Mont Blanc</u></b>  Pranayama et méditation guidée au réveil ; soleil intérieur. Montée au Petit Mont Blanc à 2700 m d'altitude, petit challenge pour l'ascension d'un sommet panoramique remarquable, pour un 360 degré époustouflant, une vue grandiose sur tous les glaciers de la Vanoise et le Mont Blanc dans un univers géologique surprenant ! Flore rare, L'Edelweiss se dévoilera le long du chemin. Redescente vers la vallée des Prioux pour un dernier rafraîchissement dans les torrents de montagne, et redescente en navette jusqu'à Pralognan. Cercle de partages pour clôturer notre aventure.  Repas : petit déjeuner pris au refuge – pique-nique préparé par le refuge – temps de marche : 6 h – dénivelée : +520 m / - 1100 m. Retour au village en fin d'après-midi –départ -</p> <p>ATTENTION : les baignades éventuelles sont hors programme et sous la responsabilité des participants, elles ne seront pas surveillées par l'encadrant.</p> <p>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>	790 € par personne de 6 à 8 participants, 750 € par personne de 9 à 12 participants.
<b>Le prix comprend</b>	Les éléments décrits ci-dessus concernant : - l'organisation

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'hôtel à l'arrivée en demi-pension : hôtel 3 étoiles à Pralognan, base chambres de 2 personnes</li> <li>- le transport en navette jours 1 et 4</li> <li>- le pique-nique du jour 1/2/3/4</li> <li>- la demi-pension en refuges pour 3 nuits jour 1 / 2 /3</li> <li>- l'encadrement par un accompagnateur en montagne du bureau des guides de Pralognan : Veronique MAITRE</li> <li>- l'encadrement des séances de yoga, méditation, respiration par un professeur de yoga et thérapeute en Ayurvéda : Caroline FAVRE</li> </ul>
<b>Le prix ne comprend pas</b>	Les transports jusqu'au lieu de rendez-vous à Pralognan, le diner et la nuit du dernier jour 4, les assurances personnelles, les boissons, les jetons douche, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
<b>Modalités et mode de paiement</b>	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
<b>Assurances</b>	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. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : <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> <li><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.</li> </ul> Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.
<b>Equipement personnel à prévoir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée (semelle vibram avec bonne rigidité, maintenant la cheville)</li> <li><input type="checkbox"/> Sac à dos maxi 55 litres</li> <li><input type="checkbox"/> Casquette ou chapeau</li> <li><input type="checkbox"/> Lunette soleil protection forte montagne</li> <li><input type="checkbox"/> Veste Polaire</li> <li><input type="checkbox"/> Pantalon montagne</li> <li><input type="checkbox"/> Shorts</li> </ul>

- Coupe-vent imperméable – type gore-tex
- Gourde 1,5 litres
- Crème solaire protection montagne + stick à lèvres
- Vêtements de rechange
- Petit nécessaire de toilette
- Petite serviette microfibre
- Drap sac léger – petite frontale
- Pharmacie personnelle (pansements soin des pieds, paracétamol, imodium, pastilles gorges, boules quies...)
- Bâtons de marche (vivement conseillés)
- Appareils photos pour les souvenirs– jumelles pour observer la faune
- Vivres de courses personnelles (fruits secs, barres énergétiques)
- Votre nécessaire de pique-nique dans le souci de l'environnement : boîte, couverts et gobelets réutilisables

Votre sac ne doit pas être trop lourd ! Maxi 8 kg

Liste non exhaustive