



## « Yogi marmotte »: week-end Rando yoga en montagne, Vanoise, France



La pratique du yoga associée à la marche en montagne sont une belle occasion de profiter pleinement du cadre exceptionnel que nous offre notre belle nature et des bienfaits de la pratique ancestrale qu'est le yoga.

Au fur à mesure que nous progresserons sur les sentiers de nos belles montagnes, nous profiterons des lieux imprenables qui se présentent à nous pour poser nos tapis.

Ici et là, Asanas ou postures, pranayama ou techniques de respiration yogiques, salutations ou flow, méditation, relaxation et ancrage seront au rendez-vous.

Nul besoin d'être un expert, aucun niveau de pratique n'est prérequis, mais juste l'envie de se retrouver là, afin de profiter de l'instant, de cueillir le moment qui passe, de partager une expérience de connexion avec la nature et de déconnexion avec le reste du monde dans un cadre exceptionnel.

<b>Dates et heures</b>	<p>Début du séjour : le 23/07/2022 à 9 h  Fin du séjour : le 24/07/2022 à 17 h  Autre date aux mêmes horaires : début le 20/08/2022, fin le 21/08/2022.  (Autres dates possibles sur demande)</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  Consulter <a href="https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/">https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/</a> pour comprendre le niveau attribué.  Temps de marche : 4 h le premier jour, 5 h le deuxième jour  Dénivelées : 426 m le premier jour, 300 m le deuxième jour  Portage des bagages : non</p>
<b>Encadrement</b>	<p>Nom : LANGLOIS Cécile  Diplôme : Accompagnatrice en montagne  Tél. mobile : 06 22 36 32 66  E-mail : <a href="mailto:cecile.langlois73@free.fr">cecile.langlois73@free.fr</a></p> <p><i>Prestataire Yoga : DAL ZOTTO Christelle</i></p>
<b>Taille du groupe</b>	<p>Nombre minimum requis : 6 participants  Nombre maximum requis : 12 participants</p>
<b>Type d'hébergement</b>	Refuge gardé
<b>Repas</b>	<p>Pique-nique midi du premier jour non inclus, à prévoir par vous-même.  Pension complète lors de la nuitée au refuge avec pique-nique du deuxième jour fourni par le refuge.</p>
<b>Moyens de transport</b>	Non prévu.
<b>Formalités</b>	<p><b>Formalités de police :</b>  - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><b>Formalités sanitaires :</b>  Afin de réaliser ce séjour 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.</p>

	<p><b>COVID 19</b> : Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département ainsi que le règlement intérieur du ou des logements.</p> <p><b><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail</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> </ul> <p><b><u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Copie document d'identité Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, 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 du départ à 9 h au parking du lac de Tuéda, Mottaret
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens. Possibilité de navettes gratuites depuis Méribel.
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Le dernier jour à 17 h au parking du lac de Tuéda, Mottaret
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b>JOUR 1</b></p> <p>Nous partirons du parking du lac de Tuéda (1700m) vers le bois des Ramées. Par la forêt d'Arolles, nous atteindrons le vallon du Fruit. Pique-nique au bord de l'eau après une séance de yoga avec vue sur le vallon.</p> <p>Puis montée jusqu'au lac des Fées pour une autre séance de Yoga et de méditation.</p> <p>Nous finirons jusqu'au refuge du Saut à 2126 m d'altitude.</p> <p>Refuge gardé, avec couchage en dortoir, diner compris, petit-déjeuner.</p> <p><b>JOUR 2</b></p> <p>Départ le deuxième jour avec une séance de Yoga au bord du doron, réveil musculaire. Puis montée jusqu'au lac de Chanrouge où nous aurons le temps de relaxer, méditer. Puis nous poursuivrons en direction du col de Chanrouge pour admirer le paysage... Pique-nique en cours de route.</p>

	<p>Retour au refuge, puis au lac de Tuéda. Nous alternerons des séances de yoga, méditations au bord de l'eau et la marche. Nous vous montrerons les plantes alpines avec leurs histoires, la faune avec les marmottes et les bouquetins peut-être ! Et beaucoup d'histoire de montagne, d'alpage et de Beaufort ! Un week-end pour s'évader dans la Nature et respirer !</p> <p>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>240 € par personne de 6 à 7 participants 195 € par personne de 8 à 12 participants</p>
<b>Le prix comprend</b>	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement, l'hébergement, les repas (hors pique-nique du premier jour).
<b>Le prix ne comprend pas</b>	Les assurances personnelles, les boissons, les douches, le pique-nique du jour 1, le transport, 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>	<p>Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.</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. 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> <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> <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
<b>Equipement personnel à prévoir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chaussures de montagne, tapis de yoga fin</li> <li><input type="checkbox"/> Sac à dos avec : eau (1,5 l), pique-nique du premier jour</li> <li><input type="checkbox"/> Barres de céréales.</li> <li><input type="checkbox"/> Chapeau, crème solaire, lunettes solaires</li> <li><input type="checkbox"/> Vêtement de pluie, polaire, pantalon et short.</li> </ul>

- Tong ou chaussons, vêtements de rechange
- Nécessaire de toilette (le minimum) avec petite serviette.
- Pharmacie personnelle.
- Frontale
- Bâtons de marche

Liste non exhaustive