



Raquettes et Yoga sur le Versant du Soleil, Tarentaise-Beaufortain



Raquettes et yoga, un duo gagnant pour retrouver une belle énergie !

Venez goûter autrement aux plaisirs de la neige avec une semaine de remise en forme physique et mentale. Basé dans un chalet de montagne ensoleillé et accueillant, et Marie-Paule, votre accompagnatrice et professeur de yoga, vous propose de combiner les bienfaits du yoga et de la randonnée en raquettes tout au long de la semaine.

Parce le yoga c'est l'union du corps, du souffle et de l'esprit, Florence vous accueille pour une journée dans son atelier de peinture pour y confectionner un petit mandala que vous rapporterez en souvenir de cette belle semaine de déconnection.

Au programme :

- 4 journées et demi de balades faciles en raquettes dans de beaux paysages enneigés.
- 3 pratiques de yoga en salle et découverte de ses bienfaits en montagne.
- Une journée peinture de mandala dans l'atelier de Flo.
- Un chalet confortable et accueillant doté d'un espace bien-être avec sauna-jacuzzi.

Dates et heures	<p>Début du séjour : le 9 janvier 2022 à 12 h Fin du séjour : le 14 janvier 2022 à 16 h Autres dates possibles aux mêmes horaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du 30 janvier au 4 février 2022 - Du 6 au 11 mars 2022 - Du 3 au 8 avril 2022
Niveau technique requis	<p>Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 2 Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : 4 à 5 heures de marche par jour. Dénivelées : entre 150 et 500 m de dénivelé journalier</p>
Encadrement	<p>Nom : NULLANS Marie-Paule Diplôme : Accompagnatrice en Montagne, professeur de yoga certifiée FFHY Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : contact@marie-paule-en-montagne.com</p>
Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 12 participants</p>
Type d'hébergement	Chalet le Paradou, table et chambres d'hôtes 3 épis à la Côte d'Aime, en chambres twin ou doubles.
Repas	Pension complète fournie par le chalet Paradou, pique-niques le midi, fournis par le Paradou.
Moyens de transport	Les déplacements entre le chalet et les départs de randonnées sont assurés par la navette du chalet Paradou complétée par le véhicule de votre accompagnatrice à titre gratuit.
Formalités	<p><u>Formalités de police</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité

	<p><u>Formalités sanitaires :</u> 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>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.</p> <p><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour sur votre compte en ligne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <p><u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <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) <input type="checkbox"/>
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le 9 janvier 2022 à 12 h au chalet le Paradou Prébérard, la Côte d'Aime 73210 LA PLAGNE TARENTEISE
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens. Si vous arrivez par le train, nous pouvons venir vous récupérer en gare d'Aime la Plagne (merci de nous téléphoner au préalable.
Date, lieu et heure de dispersion	Le 14 janvier 2022 à 16 h au chalet le Paradou Prébérard, la Côte d'Aime 73210 LA PLAGNE TARENTEISE
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : Dimanche</p> <p>Accueil au chalet à partir de midi, rencontre avec vos hôtes Beatrice et Franck, et avec votre accompagnatrice et prof de yoga, Marie-Paule.</p> <p>Déjeuner pris en commun au chalet, puis distribution du matériel et après-midi rando-raquettes facile dans les vieux canaux de la Cote d'Aime. Première initiation à quelques techniques issues du yoga pour travailler le souffle.</p>

Jour 2 : Lundi

Rando journée dans les forêts de Granier : après réveil musculaire en douceur et progressif, nous continuons nos ateliers sur le souffle et en abordons d'autres sur l'équilibre dans le cadre forestier. Pique-nique en plein air, retour au chalet vers 15 h 30.

De 16 h 30 à 18 h pratique du yoga-relaxation-récupération en salle.

Jour 3 : Mardi

Appréhension le matin sur la terrasse du chalet du yoga du froid pour ceux qui le souhaitent, puis petit-déjeuner réconfortant.

Puis journée à Peisey-Nancroix : toujours dans une pratique douce et équilibrée, nous passons la matinée sur le domaine Nordique de Peisey, appréhension du froid et découverte de la faune sauvage. Pique-nique en plein air. L'après-midi, nous rejoignons la superbe chapelle baroque de Notre Dame des Vernettes, superbe lieu de recueillement dans un écrin de montagne préservée et descendons face au soleil couchant.

Retour au chalet en fin d'après-midi. Détente dans le sauna ou le bain bouillonnant du chalet.

Jour 4 : Mercredi

A 8 h, nous commençons par une pratique à jeun de yoga en salle

Un solide petit déjeuner nous attend ensuite au chalet, puis nous partons à pied pour Montméry, un charmant hameau traditionnel du Versant du soleil pour passer la journée chez Flo, artiste peintre. Nous réaliserons un mandala peint sur bois : concentration, application dans un cadre montagnard plein de zénitude.

Pique-nique sur place dans l'atelier.

Retour au chalet en fin d'après-midi.

Jour 5 : Jeudi

Une belle journée panoramique et méditative avec une rando journée au Monal, un superbe hameau isolé offrant de magnifiques perspectives sur les glaciers du mont-pourri. Le cadre est propice à l'initiation à la méditation.

Pique-nique en plein air. Retour au chalet en fin d'après-midi.

	<p>Jour 6 : Vendredi</p> <p>Après un dernier atelier yoga en salle le matin et un petit déjeuner, nous partons sur les raquettes pour une dernière escapade sur les pentes ensoleillées du Versant, ou nous pourrions réviser toutes nos connaissances et pratiques acquises dans la semaine. Séparation vers 16 h.</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>
Prix total	<p>De 4 à 5 personnes : 1045 € / personne De 6 à 12 personnes : 895 € /personne Ces prix sont donnés sur une base d'occupation en chambres doubles ou twins.</p>
Suppléments et prestations complémentaires	<p>Supplément chambre single : 215 €</p>
Le prix comprend	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'encadrement des randonnées raquettes, et des séances de yoga par Marie-Paule, Accompagnatrice et professeur de yoga certifiée FFHY. - Le prêt des raquettes et bâtons. - Le prêt des tapis de yoga. - La pension complète du jour 1 midi au jour 6 à 16 h - L'accès libre sauna-jacuzzi - Une journée de peinture en atelier avec confection d'un objet décoratif en bois, matériel et fournitures inclus. - Les transferts du chalet Paradou vers les départs des randonnées
Le prix ne comprend pas	<p>Les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.</p>

Modalités et mode de paiement	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	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"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <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.
Matériel fourni	<ul style="list-style-type: none"> - Raquettes à neige et bâtons de ski - Tapis de yoga (si vous n'en avez pas) - Fourniture et matériel de peinture.
Équipement personnel à prévoir	Équipement personnel à prévoir <ul style="list-style-type: none"> - Sac à dos de 30 litres minimum, couvre sac pour la pluie - Chaussures de randonnée chaudes à tige haute et semelle type Vibram - Pantalon de marche chaud, confortable et robuste. On peut associer pantalon de marche + collant chaud ou prendre un pantalon de ski. - Vêtements chauds type polaire ou doudoune. - Veste imperméable type Goretex ou à défaut un anorak de ski. - T-shirts et sous-vêtements chauds et respirant si possible à manches longues - Bonnes chaussettes de marche chaudes - Gants et bonnet chauds. Une paire de gants de rechange. (on peut prendre une paire de gants légers + 1 paire de gants chauds ou mouffles) - Gourde et/ou thermos (recommandée) 1 litre minimum.

- Pharmacie personnelle
- Lunettes de soleil
- Maillot de bain (pour le sauna-jacuzzi)
- Vêtements confortables pour la pratique du yoga en salle (collant ou jogging, Tshirt, pull ample, chaussettes chaudes)
- Si vous avez, un tapis de yoga + un petit coussin et une couverture

Liste non exhaustive