

Séjour Ski de randonnée – Yoga au cœur du parc national de la Vanoise au départ de Val d'Isère



Une association originale et complémentaire du ski de randonnée et du yoga pour vous permettre de profiter pleinement de la neige de printemps dans le somptueux massif de la Vanoise.

Vous passerez 4 jours à skier et randonner en étoile (départ et retour du refuge) à partir du refuge de Prariond et le yoga sera ressource le soir pour vous connecter à toutes sensations de la journée et vous relaxer en profondeur.

Le yoga comme accélérateur du ski de randonnée ! Une expérience à la fois sportive et méditative, en connexion avec la nature, dans le cadre chaleureux d'un refuge entièrement réhabilité en 2019

Dates et heures	Début du séjour : le 29/04/2023 à 12 h Fin du séjour : le 02/05/2023 à 17 h
Niveau technique requis	Niveau technique : 1 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : 4 à 6 h le 30/04, 1-2/05, le premier jour (29/04), nous ferons du ski par gravité en utilisant les remontées. Dénivelées : 600 à 1000 m de dénivelé positif et négatif (en fonction des conditions nivologiques, météo, ainsi que du niveau du groupe) Portage des bagages : chacun portera son sac et matériel (peaux de phoques, vêtements, gants, lunettes, masques, crème solaire, boisson, nourriture)
Encadrement	Par un Guide de Haute Montagne expérimenté et connaisseur des lieux, membre du Bureau des Guides de Tignes et de la Compagnie de la Vanoise. Le nom vous sera communiqué avant le séjour. Contact technique : Bureau des Guides de Tignes Tél. mobile : 06 95 86 85 75 E-mail : bureau@guides-montagne-tignes.com <i>Encadrement Yoga :</i> Nom : Paola Giblas Diplôme : 200H Registered Yoga Teacher - Yoga Alliance / M2 Coaching développement personnel - Paris II-Assas Tél. mobile : 06 10 07 57 78 E-mail : paola.giblas@gmail.com
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 8 participants
Type d'hébergement	Refuge de Prariond, en dortoir de 8 personnes
Repas	Pension Complète depuis le soir du jour 1 au midi du jour 4, avec pique-nique sortis du sac au déjeuner, fourni par le refuge

Moyens de transport	<p>Choix 1 : Vous pouvez venir par vos propres moyens à la station de Val d'Isère, possibilité de garer votre voiture dans l'un des nombreux parkings de la station ; dans ce cas, le lieu de rendez-vous se fera directement devant le magasin de ski (Mountain Pro shop, à 13h)</p> <p>Choix 2 : Arrivée par le train à la gare de Bourg Saint Maurice, à vos frais Transferts Bourg St Maurice – Val d'Isère aller-retour en taxi minibus effectué par une compagnie de taxi locale, option à souscrire.</p>
Formalités	<p>Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p>Formalités sanitaires : 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. COVID 19 : 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>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</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>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> 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)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le 29 avril 2023 à 12 h 00 à la Gare de Bourg Saint Maurice si option transport souscrite ou à 13 h à Val D'Isère devant le magasin de ski Moutain Pro Shop à 13 h si option transport non souscrite
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le 2 mai 2023 à 17 h 00 à la Gare de Bourg Saint Maurice si option transport souscrite ou à 13 h à Val D'Isère devant le magasin de ski Moutain Pro Shop à 16 h si option transport non souscrite

Description de l'itinéraire	<p>Jour 1, 29/04/2023</p> <p>Arrivée à la gare de Bourg Saint Maurice, départ du transfert de la gare (12 h) à Val d'Isère (13 h)</p> <p>Récupération du matériel de ski de randonnée et des forfaits.</p> <p>Pour le pique-nique du premier jour, vous aurez la possibilité d'acheter de quoi manger dans un des commerces alentour si besoin (boulangerie, supermarché, etc.)</p> <p>Départ à ski de Val d'Isère vers 14 h, via les remontées mécaniques, prise de contact avec la neige sur les pistes, puis hors-piste jusqu'au refuge de Prariond.</p> <p>Session de Yoga d'environ 1 h 30</p> <p>Yoga doux et profond, d'inspiration méditative, pour se détendre et intégrer le travail musculaire ainsi que les sensations de la journée de ski (tous niveaux / aucun niveau requis).</p> <p>19 h : Diner</p>
	<p>Jour 2 et 3, 30/04 et 1/05/2023</p> <p>Réveil et petit déjeuner</p> <p>Départ à ski du refuge en peau de phoque, explication technique pour monter en ski de rando, puis ascension sur les versants avoisinants le refuge (4 à 6 h de montée, 600 à 1000 m de dénivelé positif et négatif en fonction des conditions et du niveau du groupe).</p> <p>Repas à la fin de la montée.</p> <p>Préparation des skis pour la descente, retour au refuge.</p> <p>Session de Yoga d'environ 1 h 30</p> <p>19 h : Dîner</p>
	<p>Jour 4, 2/05/2023</p> <p>Réveil et petit déjeuner</p> <p>Départ du refuge en ski de randonnée, montée d'un versant de la montagne (2 à 3 h de montée, repas pique-nique au sommet de l'ascension, puis retour sur Val d'Isère.</p>

	<p>Dépôt du matériel de ski vers 16 h Retour par transfert en minibus à la gare de Bourg Saint Maurice pour 17 h voire 17 h 30 au plus tard.</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>1550 € par personne si groupe de 4 participants 1350 € par personne si groupe de 5 participants 1220 € par personne si groupe de 6 participants 1160 € par personne si groupe de 7 participants 1080 € par personne si groupe de 8 participants</p>
Suppléments et prestations complémentaires	Option transport en taxi de puis Bourg Saint Maurice : 70 € par personne
Le prix comprend	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'encadrement par un Guide haute montagne pour la partie ski de randonnée, et une professeure de Yoga pour la méditation et le Yoga <input type="checkbox"/> Le transport aller-retour de la gare jusqu'à la station (en option), <input type="checkbox"/> L'hébergement et la restauration au refuge de Prariond en pension complète (pique-nique le midi) de jour 1 midi à jour 4 midi <input type="checkbox"/> Le forfait de ski nécessaire pour le premier jour <input type="checkbox"/> La location du matériel de ski de randonnée pour 4 jours
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les boissons, le pique-nique du premier jour, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement / Révision prix	<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>
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.

	<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"> <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. <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
Matériel fourni	Matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde), tapis de yoga
Location de matériel	Le prix comprend la location de matériel de ski de randonnée (ski, chaussures, bâtons, peaux de phoques)
Equipement personnel à prévoir	<p>Matériel pour le ski :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chaussettes <input type="checkbox"/> Sous-vêtements <input type="checkbox"/> t-shirt respirants <input type="checkbox"/> manche longue , pull respirant <input type="checkbox"/> doudoune <input type="checkbox"/> veste légère type coupe-vent <input type="checkbox"/> collant <input type="checkbox"/> pantalon ski type coupe-vent ou goretex <input type="checkbox"/> pantalon jogging <input type="checkbox"/> gants <input type="checkbox"/> cache-cou, bonnet ou bandeau, casquette <input type="checkbox"/> lunettes soleil <input type="checkbox"/> masque de ski <input type="checkbox"/> casque <input type="checkbox"/> crème solaire <input type="checkbox"/> petite trousse de toilette <input type="checkbox"/> serviette <input type="checkbox"/> petite trousse de pharmacie

- tapis de yoga si souhait d'utiliser son tapis personnel
- chaussure de ville ou basket (qui sera déposée au magasin de ski)
- sac à dos montagne 30L à 40L

NB : le premier et le dernier jour, nous porterons la totalité de notre sac à dos. Le deuxième et troisième jour, seulement le matériel nécessaire pour notre sécurité en montagne (DVA, pelle, sonde, vêtements, boissons et nourriture), le sac sera plus léger que le premier et dernier jour.

Cependant, en montagne, le poids est notre ennemi, c'est celui-ci qui nous épuise plus encore que l'activité physique elle-même !

Donc, en conséquence, pour la quantité de vêtement ainsi que leur poids, un choix judicieux de votre part sera à faire !
! MERCI DE BIEN PRENDRE EN COMPTE CETTE REMARQUE AU MOMENT DE PREPARER VOTRE SAC !!!

Liste non exhaustive