



Yoga et rando en Beaufortain, France, Séjour privatisé Association Casiopeea



FICHE DESCRIPTIVE DU SEJOUR

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

3 rue Saint-Pierre 73700 SEEZ - Mobile : 06.40.06.05.32. E-mail : 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

Basées dans un chalet authentique et aménagé pour la pratique du yoga dans un petit hameau du massif du Beaufortain, ce grand week-end aura pour objectif de découvrir à pied et/ou en raquettes les plus beaux spots du massif en mode rando douce et de pratiquer le yoga et la relaxation en toute convivialité.

Dates et heures	Début du séjour : le 27/03/2025 à 16 h Fin du séjour : le 30/03/2025 à 17 h
Niveau technique requis	Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : Marche en raquettes ou à pied sur des terrains vallonnés et/sentiers faciles. Avoir une activité physique régulière (2 fois par semaine) comme la marche, le vélo ou la natation, être capable de marcher 5 h. Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : jour 2 : 5 h, jour 3 : 5 h 30, Jour 4 : 4 h. Dénivelées : 450 m, jour 3 : 550 m, Jour 4 : 400 m Portage des bagages : sans objet, randonnées en étoile autour du chalet
Encadrement	Nom : NULLANS Marie-Paule Diplômes : DE Accompagnatrice en Montagne, professeur de yoga FFFY Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : map.nullans@gmail.com
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 10 participants Nombre maximum requis : 12 participants
Type d'hébergement	Hébergement au chalet Shanti, privatisé pour notre groupe, situé dans un petit hameau à 1000 m d'altitude, entre Hauteluce et la station de Bisanne 1500. Exposition plein sud. Chambres et dortoirs partagées de 2 à 5 personnes. Sanitaires et douches partagées. Les draps sont fournis, mais pensez à prendre vos serviettes de toilette, non fournis.
Repas	Repas sains et équilibrés (petits-déjeuners et dîners pris au chalet) et pique-nique fournis par le chalet Shanti.
Moyens de transport	Il n'y a pas de transport inclus dans le séjour. A titre d'information, l'association Casiopeea louera son propre minibus pour 8 personnes (non inclus dans le prix de ce séjour) et l'encadrant pourra véhiculer jusqu'à 4 personnes à titre gratuit.

	<p>Selon le programme, il sera possible d'emprunter des remontées mécaniques (non compris dans le prix du séjour) : pass piéton jour 4.</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 aux activités pratiquées pendant le séjour.</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 jeudi 27 mars 2025 à 16 h à la gare de Chambéry (arrivée du train en provenance de Paris)
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le dimanche 30 mars 2025 à 17h à la gare de Chambéry (pour le départ du train direction Paris)
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 Rendez-vous à la gare de Chambéry. Transfert au chalet Shanti en co-voiturage (une partie du groupe possible dans le véhicule de l'accompagnatrice à titre gratuit - 5 places, possibilité pour 4 personnes). 1 h 30 de route environ. Installation au chalet et une première séance de yoga avant le dîner. Dîner et nuit au chalet Shanti.</p>

Jour 2

Petite séance méditation et réveil musculaire avant le petit-déjeuner pris au chalet. Puis, après un court transfert, nous rejoignons la petite station de Bisanne 1500.

Nous chaussons les raquettes pour rejoindre par un sentier boisé le belvédère de la croix de Coste. Selon la forme du groupe, nous enchaînons avec l'ascension du Mont Bisanne (panorama sur le Mont-Blanc et les massifs environnants) ou restons dans le secteur plus bucolique du Lataz du Vaz.

Fin d'après-midi sur les tapis pour une séance de récupération et dîner au chalet.

Pique-nique en route, petit déjeuner et dîner au chalet Shanti.

Environ 10 km, 5 h de marche, 450 mD+

Jour 3

Réveil matinal en douceur avec une petite méditation du matin. Petit-déjeuner et transfert vers le pittoresque hameau de Boudin, au-dessus d'Arêches. Nous partons ce matin vers le col du Pré, qui offre une vue spectaculaire sur le lac de Roselend, les sommets du Beaufortain et le massif du Mont-Blanc. Au gré des envies de chacune, nous pourrions faire un détour vers le barrage ou cheminer sur les pistes d'alpages qui font moult détours par les fermes isolées de la Roche Parstire.

Retour au chalet pour goûter, yoga et soirée conviviale autour d'un bon dîner. Méditation de Trataka autour d'un feu de camp nocturne si la météo le permet.

5 h 30 de marche, 550 m D+/-, environ 10 km.

Jour 4

Dernière courte séance de yoga du matin avant de partir randonner selon les envies soit à pied sur les balcons d'Hauteluce entre hameaux et fermes sur un versant Sud, soit sur les hauteurs des Saisies en direction du Char du Beurre (supplément pass piétons nécessaire).

4 h de marche, environ 400 m d+/-

Transfert pour Chambéry en fin d'après-midi, en co-voiturage (une partie du groupe possible dans le véhicule de l'accompagnatrice à titre gratuit - 5 places, possibilité pour 4 personnes).

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.

Prix total	<input type="checkbox"/> Pour 10 ou 11 participantes : 565 € par personne <input type="checkbox"/> Pour 12 participantes : 485 € par personne
Suppléments et prestations complémentaires	A prévoir les remontées mécaniques en cas d'utilisation (pass piéton jour 4).
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'encadrement des randonnées et des séances de yoga, <input type="checkbox"/> L'hébergement en pension complète du jour 1 dîner au jour 4 déjeuner. <input type="checkbox"/> Le prêt des raquettes et bâtons <input type="checkbox"/> La mise à disposition des tapis de yoga, plaids, coussins ...
Le prix ne comprend pas	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les assurances personnelles, <input type="checkbox"/> Les boissons, hors boissons proposées par le chalet dans le cadre des repas, <input type="checkbox"/> L'équipement personnel (décrit ci-dessous), <input type="checkbox"/> Les serviettes de toilette (pensez à emporter la vôtre) <input type="checkbox"/> Le transport (possibilité de transport à titre gratuit pour 4 personnes dans le véhicule de l'encadrante) <input type="checkbox"/> Les remontées mécaniques (si pass-piétons nécessaire), <input type="checkbox"/> et tout ce qui n'est pas mentionné dans cette fiche
Modalités et mode de paiement / Révision prix	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.

	<p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances.</p> <p>Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.</p>
Matériel fourni	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Raquettes et bâtons <input type="checkbox"/> Tapis de yoga, coussins, plaids, briques ...
Equipement personnel à prévoir	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Une bonne paire de chaussures de randonnées, couvrant la cheville ou des après-ski « rigides ». <input type="checkbox"/> Pantalon de ski ou de randonnée chaud <input type="checkbox"/> Collant en dessous pour les frileuses. <input type="checkbox"/> Couches de vêtements que vous pouvez éventuellement retirer : t-shirt respirant, t-shirt manche longue, polaires fines et plus épaisses, petite doudoune, une couche imperméable. <input type="checkbox"/> Gants (une paire légère et une paire de rechange chaude), bonnet, lunettes de soleil, crème solaire, casquette, buffs et/ou foulard. <input type="checkbox"/> Petit sac à dos (minimum 20 l) avec un demi-litre d'eau, une thermos est un petit plus et de la place pour mettre un pique-nique. <input type="checkbox"/> Des vêtements amples et respirants pour la pratique du yoga. <input type="checkbox"/> Pantoufles ou chaussures légère pour circuler à l'intérieur du chalet. <input type="checkbox"/> Serviette de toilette. Trousse de toilette. <input type="checkbox"/> Vêtements de rechange, <input type="checkbox"/> Lampe frontale (utile pour lire et circuler en dortoir ou chambre partagée...) <input type="checkbox"/> Votre pharmacie personnelle, quelques bandes pour les ampoules éventuelles. <p>Liste non exhaustive</p>