



Bien-être au Tour des Glaciers de la Vanoise, France



En plein cœur du Parc National de la Vanoise, un séjour unique mêlant une randonnée itinérante d'exception autour de la fameuse calotte glacière des dômes de la Vanoise et une expérience bien-être basée sur des ateliers de respiration, méditation, yoga et coaching. Un « voyage intérieur » dans des décors de montagne et de haute-montagne, entre lacs et sommets enneigés.

Dates et heures	Début du séjour : le 25/07/2025 à 9 h Fin du séjour : le 28/07/2025 à 17 h
Niveau technique requis	Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : Marcheurs entraînés et endurants, habitués à tous types de terrains de montagne Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : Jour 1 : 4 / 5 h – Jour 2 : 5 / 6 h – Jour 3 : 6 / 8 h – Jour 4 : 6 / 7 h Dénivelées : Jour 1 : 850 m – Jour 2 : 500 m – Jour 3 : 1000 m – Jour 4 : 750 m Portage des bagages : non, sac à dos personnel porté par les participants
Encadrement	Nom : Clément GOUGET Diplôme : Accompagnateur en Moyenne Montagne membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise Tél. mobile : 06 83 39 52 77 E-mail : clement.gouget@gmail.com Nom : Florence MOTIN Diplôme : Coach Professionnel et Professeure de Yoga Tél. mobile : 06 17 99 38 01 E-mail : contact@lifebyflo.fr
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 5 participants Nombre maximum requis : 8 participants
Type d'hébergement	Refuges gardés (FFCAM ou Parc de la Vanoise) <ul style="list-style-type: none"> • Lits en dortoirs • Douches selon disponibilité, non compris dans le prix, en supplément sur place
Repas	½ pension en refuge du diner du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 4. Les déjeuners sont à la charge des participants qui doivent prévoir leurs besoins sur l'ensemble du séjour ; possibilité d'acheter un pique-nique au refuge (à réserver à l'avance directement auprès du refuge ou par option à souscrire à l'inscription).
Moyens de transport	Navette gratuite station le jour 1 et jour 4.

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	A l'office du tourisme de Pralognan la Vanoise (73710) le 25/07/2025 à 9 h
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	A l'office du tourisme de Pralognan la Vanoise (73710) le 28/07/2025 à 17 h
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : Pralognan (Fontanettes) => Refuge du col de la Vanoise Accès aux Fontanettes avec la navette station depuis le centre du village.</p> <p>Après avoir fait le point sur les sacs et le matériel, une première journée pour se mettre en jambes, et découvrir déjà, les magnifiques paysages de la Vanoise au pied de son sommet, la Grande Casse.</p> <p>Jour 2 : Refuge du col de la Vanoise => Refuge de l'Arpont Traversée du fameux col de la Vanoise pour basculer en Maurienne et rejoindre en balcon sous les glaciers de la Vanoise le refuge de l'Arpont, à travers des paysages sculptés par les glaciers.</p>

	<p>Possibilités de hors-sentiers et variante en directions de superbes lacs et points de vue sur la dent Parrachée en fonction du niveau et de la météo.</p> <p>Jour 3 : Refuge de l'Arpont => Refuge de la Dent Parrachée On continue de contourner les glaciers, surplombant la vallée de la Maurienne, à travers des paysages changeants (alpages, pierriers, forêts), avant de monter s'abriter dans cet écrin chaleureux du refuge de la Dent Parrachée.</p> <p>Jour 4 : Refuge de la Dente Parrachée => Pralognan (Les Prioux) Ambiance haute montagne avec le passage du Col d'Aussois à plus de 2900 m, puis redescente côté Tarentaise à travers les hauts alpages de la vallée de Chavière. Si la météo le permet, "ascension" possible en aller-retour de la pointe de l'Observatoire, un point de vue à 3000 m inoubliable.</p> <p>Retour au centre du village avec la navette station depuis les Prioux.</p> <p>Tout au long du séjour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Méditation / Yoga • Respirations / Bains Froids • Ateliers de coaching bien-être <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	570 € par personne
Suppléments et prestations complémentaires	<input type="checkbox"/> Option 14 € par personne pique-nique jour 2 <input type="checkbox"/> Option 13,50 € par personne pique-nique jour 3 <input type="checkbox"/> Option 12,50 € par personne pique-nique jour 4
Le prix comprend	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne • Les interventions yoga, bien-être, etc. par professeur de yoga et coach professionnel

	<ul style="list-style-type: none"> • L'hébergement en refuge (3 nuits) • Les diners en refuge (Jour 1 à Jour 3) • Les petits-déjeuners en refuge (Jour 2 à Jour 4) <p>La navette station des jours 1 et 4 est gratuite.</p>
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les boissons, les douches, le transport, les déjeuners, 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	Acompte de 30 % à l'inscription / Solde à 30 jours du départ Réservation à effectuer avant le 22/06/2025 Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	<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. Une assurance rapatriement est obligatoire sur le séjour, un justificatif avec les coordonnées 24/24 de l'assurance et numéro de contrat seront à fournir avant le séjour.</p> <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, 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>

Equipement personnel à prévoir	<ul style="list-style-type: none"> • Chaussures de randonnée ou baskets de montagne (type trail) à semelles crantées. • Sac à dos de randonnée 30-40 litres environ • Coupe-vent imperméable • Veste polaire ou doudoune • Pull polaire ou équivalent • Pantalon de randonnée • Short de randonnée (optionnel) • T-shirts, sous-vêtements, et vêtements de rechange pour la durée du séjour • Casquette et/ou chapeau • Lunettes de soleil • Crème solaire • Fond de sac (petit bonnet, gants, lampe frontale, papiers d'identité et moyens de paiement) • Gourde ou équivalent (minimum 2L) • Vivre de course perso (barres, fruits secs) • Petit nécessaire de toilette • Pharmacie personnelle (soins des pieds, traitements, etc.) • Bâtons de marche (optionnel) • Appareil photo, jumelles (optionnel) • « Sac à viande » pour les refuges <p>Liste non exhaustive</p>
---------------------------------------	---