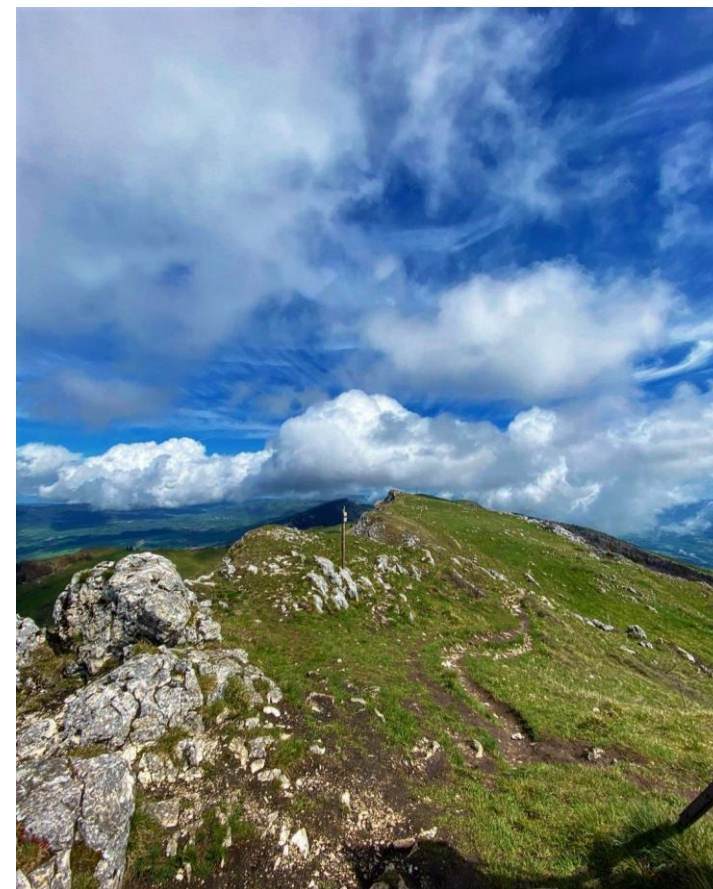
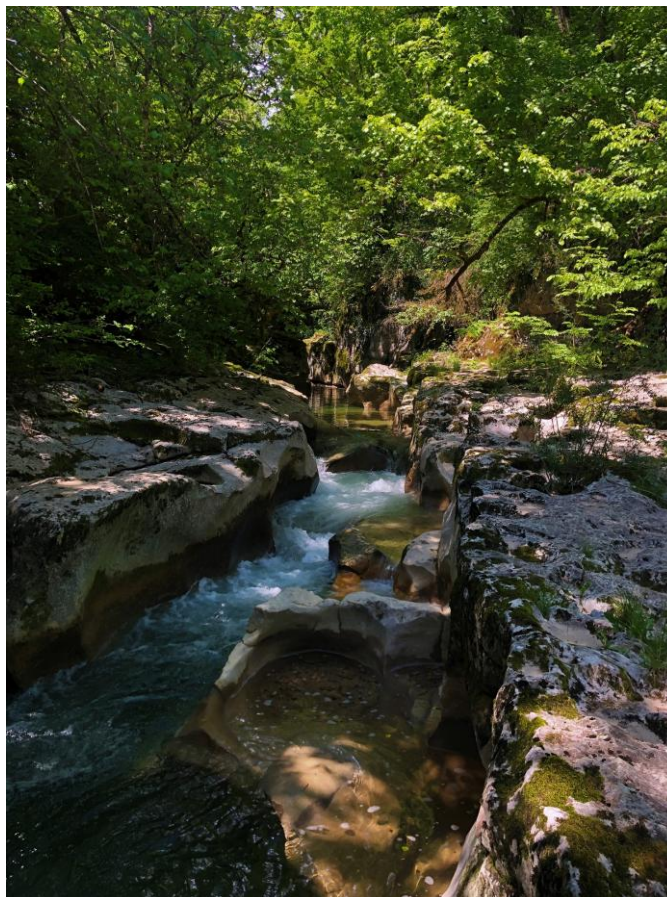




Marche nordique et yoga dans le Bugey, France





4 jours pour déconnecter : marcher nordique et pratiquer le yoga voire même le Nordic Yoga®

Dates et heures	Début du séjour : le 14/09/2026 à 10 h Fin du séjour : le 17/09/2026 à 16 h Autres dates aux mêmes horaires : du 18 au 21/09/2026 et du 22 au 25/09/2026 Les 3 séjours se suivent et leur réalisation individuelle dépend du nombre d'inscrits sur l'ensemble des 3 séjours.
Niveau technique requis	Niveau technique : 1 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2-3 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 : 5 h (voir détails sur le descriptif de l'itinéraire) Dénivelées : 400-500 m (voir détails sur le descriptif de l'itinéraire) Portage des bagages : non, sac à la journée.
Encadrement	Nom : Traissard Ysabel Diplôme : DE Accompagnatrice en montagne, Certificat d'état prof de yoga Tél. mobile : 06 79 68 26 18 E-mail : ysalpes.rando@gmail.com

Taille du groupe	Nombre minimum requis : 6 participants par date de séjour Nombre maximum requis : 12 participants par date de séjour Nombre minimum de participant au total des 3 séjours : 20 personnes Nombre maximum de participant au total des 3 séjours : 36 personnes
Type d'hébergement	Gîte de groupe privatisé : Au Faï Tira 108, rue du Chemin Blanc, 01260 Champagne-en-Valromey Profitez d'un séjour inoubliable au Gîte Faï Tira, niché au cœur du Bugey. Reposez-vous dans une chambre chaleureuse (une de 6 personnes, une de 3 personnes et 3 doubles), profitez d'une salle de bain moderne pour un moment de relaxation (une salle de bains par chambre), un cadre idéal pour se ressourcer entre confort et nature. Profitez d'un sauna spacieux, d'un jacuzzi à l'intérieur et d'une piscine à l'extérieur pour un moment de relaxation absolue Vous profiterez également de la salle d'activités pour pratiquer le yoga Découvrez également les merveilles naturelles de la région à travers des activités variées, entre cascades, panoramas et sites préservés.
Repas	Savourez une cuisine locale et authentique, élaborée avec des produits du terroir du Valromey, préparée avec soin par Gaëlle au gîte. Vous serez en pension complète à partir du repas du premier soir jusqu' au pique-nique du 4^{ème} jour Vous prévoyez votre pique-nique pour le premier midi, non inclus. Vous prévoyez également une boîte contenant pour les pique-niques préparés par le gîte. Le petit-déjeuner sera au choix sucré/salé, avec du pain de la ferme La Blada, bio cuit au feu de bois, avec des céréales cultivées, transformées en farine et en pains par les jeunes de la ferme !
Moyens de transport	Non compris, co-voiturage possible entre participants.
Formalités	Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité 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.

	<u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u> ☐ Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail ☐ Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour ☐ Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u> ☐ 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)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le premier jour du séjour à 10 h à Champagne en Valromey
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le dernier jour du séjour à 16 à Champagne en Valromey
Description de l'itinéraire	Jour 1 : 10 h Accueil des participants, présentation du massif Marche et pique-nique autour d'Artemare 15 km 450m +/- pour séjours dates du 14 au 17/09/2026 et du 18 au 21/09/2026 Sur Lyand vers le Grand Colombier 12 km 250m+/- pour séjour dates du 22 au 25/09/2026 16 h Accueil et installation au gîte Découverte de l'espace bien-être Séance de yoga d'1 h avant le repas du soir Jour 2 : 7 h 30 – 8 h Réveil musculaire matinal 9 h 15 Départ pour la randonnée Randonnée autour du gîte, vers le puits de Thine, le Pain de sucre, les cascades du coin ... entre 10 et 15 km selon le groupe et l'énergie, 300/500 m +/- 16 h espace bien-être 18 h 30 séance de yoga d'1 h avant le repas du soir

	Jour 3 : 7 h 30 – 8 h Réveil musculaire matinal 9 h 15 Départ pour la randonnée Du Plan d’Hotonne vers le Crêt du Nu, le plateau du Retord entre 10 et 15 km selon le groupe et l’énergie, 300/500 m +/- 16 h espace bien-être 18 h 30 séance de yoga d’1 h avant le repas du soir Jour 4 : 7 h 30 - 8 h Réveil musculaire matinal Rangement des chambres, bagages dans les voitures 9 h 15 Départ pour la randonnée Sur Lyand vers le Grand Colombier 16 km 500 m +/- pour séjours dates du 14 au 17/09/2026 et du 18 au 21/09/2026 Marais de Lavours 14 km 10m+/- pour séjour dates du 22 au 25/09/2026 16h fin du séjour, dispersion et retour en covoiturage 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	☐ 550 euros par personne de 24 à 36 participants inscrites au total sur les 3 séjours / maximum 12 personnes par groupe ☐ 580 euros par personnes si 18 à 23 personnes inscrites a total sur les 3 séjours / minimum 6 personnes par groupe (minimum 20 personnes inscrites sur l’ensemble des 3 séjours)
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l’hébergement, l’encadrement, les repas.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, le transport, les boissons personnelles, 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 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. 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. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : ☐ ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, ☐ ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage ☐ 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, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances. 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.
Matériel fourni	Possibilité de prêter les bâtons de marche nordique sur demande à l'avance auprès de l'encadrante.
Equipement personnel à prévoir	Sac à dos, chaussures de marche à tige basse, bâtons de marche nordique (prêt possible), vêtements de marche pour accueillir tous les temps, boîte à repas pour le pique-nique de midi à remplir par la cuisinière du gîte Equipement pour l'espace bien-être : maillot de bain, (serviette fournie par le gîte) chaussures d'intérieur Equipement de yoga : tapis, couverture, tenue confortable pour la pratique Liste non exhaustive