

RANDO & QI GONG EN AUVERGNE

**Lacs et Volcans d'Auvergne
Randonnée en étoile
7 jours / 6 nuits**



Randonner, c'est se ressourcer au contact de la nature, avec son souffle (Qi), avec son corps.

Découvrez l'art énergétique chinois au travers de magnifiques paysages de montagnes où marcher est vraiment un plaisir, une rencontre avec soi-même et avec les autres, une pratique de santé et de bien-être.

Comme une forteresse imprenable de grands espaces et de volcans assoupis, l'Auvergne s'élève au nord du Massif central, semée de sources, de lacs et de pâturages.

La découverte de la chaîne des Puys, bel alignement de 80 jeunes volcans (cratères jumeaux de la Vache et de Lassolas, Puy de Pariou et Puy de Dôme ...). Et plus au sud le massif du Sancy(1885m), volcan plus ancien agrémenté d'un chapelet de très beaux lacs (lac Servières, lac du Guéry etc...)

« Refuge de traditions, c'est le royaume des échappées sans limite où l'œil se perd et l'esprit s'envole... »

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil en fin d'après-midi, gare SNCF de Clermont Ferrand.

Transfert à l'hébergement (45 mn).

Installation du groupe et pot de bienvenue

Jour 02 : Randonnée en boucle à partir du col de Guéry, les roches Tuillière et Sanadoire, le lac et la cascade de Guéry, le puy Gros (1485 m), la maison de la flore.

Dénivelée : + 250 m Horaire : 4 à 5h00 de marche

Jour 03 : Transfert en mini-bus à Recoleine, parcours à travers la Chaîne des Puys, les volcans jumeaux de la Vache et de Lassolas .

Visite de la Basilique Notre Dame d'Orcival ;

Dénivelée : + 200 m Horaire : 4 à 5h00 de marche

Jour 04 : Le lac d'origine volcanique de Servières, sentier forestier, Agrémenté de framboises, le village de Pessade, montée au Puys de Baladou et de l'Aiguiller, belvédère des monts Dômes et Dores descente au lac de Servières Baignade.

Dénivelée : + 400 m Horaire : 5h00 de marche

Jour 05 : Départ en mini-bus au col de Ceysat ; Ascension du puy

De Dôme (1465m), magnifique point de vue sur la Chaîne des puys. Le plateau du Traversin, montée au volcan strombolien du Pariou, randonnée en forêt de hêtres.

Dénivelée : + 400 m Horaire : 5h00 de marche

Jour 06 : Cours trajet en téléphérique, puis montée au sommet du Sancy (1886m), plus haut sommet du Massif-Central, parcours en crêtes par le col de la cabane, le puy de Cacadogne : panorama surblombant la vallée de Chaudesfour, descente sur le Mont- Dore par la grande Cascade.

Dénivelée : + 250 m Horaire : 4h00 de marche

Jour 07 : Randonnée en boucle, montée à la roche Sanadoire, La roche branlante, les hameaux du Deveix et Chocol.

Fin du séjour vers 15h00 au gîte. Transfert à la gare de Clermont Ferrand.

Dénivelée + 280 m Horaire : 3h00 de marche

POINTS FORTS DE LA RANDONNEE

Des randonnées magnifiques, dans les sites les plus majestueux de l'Auvergne.

Pratique du Qigong «Matin-Midi et Soir »

UNE JOURNÉE TYPE :

7H45-8H30 : Réveil du corps, réveil des sens. Technique de stimulation pour fortifier les méridiens et les organes.

9H30 : Départ en randonnée, découverte de la région.

11H à 12H : Pratique de la concentration, d'harmonisation et de développement de l'énergie interne.

12H : Pique-nique tiré du sac le midi dans la nature, sieste, détente.

14H30 : Suite de la randonnée.

18H30-20H : Pratique de la détente, de maîtrise de découverte des flux énergétiques pour une meilleure concentration et endurance à l'effort.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le premier jour à la gare de Clermont Ferrand vers 17h38

Transfert pour le gîte.

Accès voiture :

Depuis LYON : Autoroute A89, direction Clermont-Ferrand

Depuis PARIS : Autoroute A71, direction Clermont-Ferrand

Depuis MONTPELLIER : Autoroute A75, direction Clermont-Ferrand

Depuis BORDEAUX : Autoroute A89, direction Clermont-Ferrand

À partir de Clermont-Ferrand, prendre la Nationale 89 direction Bordeaux. Après Theix, quittez la N 89 au carrefour de Randanne, direction Le Mont-Dore.

Accès train : gare SNCF de Clermont-Ferrand

Paris Bercy 14h00 - Clermont Ferrand 17h38

Tous les horaires de train doivent être vérifiés auprès de la SNCF

DISPERSION

A la gare de Clermont Ferrand vers 16h00.

Retour train : gare SNCF de Clermont Ferrand

Clermont-Ferrand 16h24 - Paris gare de Lyon 19h57

Horaires à vérifier auprès de la SNCF.

Hébergements avant ou après la randonnée : Nous consulter.

NIVEAU

Marcheurs contemplatifs.

Niveau 2 sur une échelle de 5.

Randonnée douce 4 à 5 heures de marche par jour.

HEBERGEMENT

Chambre de 4 à 5 personnes. Salle de bain avec douche dans la chambre. WC sur le palier. Le gîte dispose d'une terrasse ouvrant sur les Volcans, d'un salon, d'un sauna et d'un jacuzzi.

Les repas

Pension complète avec pique nique le midi.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus

PORTAGE DES BAGAGES

Uniquement les affaires de la journée.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne.

Espace Evasion

Rando & Qi Gong

RABQIG-3/7

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



Vêtements

- 1 pantalon de toile - short -T-shirt
- 1 pull chaud ou polaire
- 1 anorak ou veste goretex
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau de soleil
- Des chaussettes
- 1 tenue de rechange confortable pour l'étape (survêtement ou jogging)
- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 maillot de bain

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Matériel divers

- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 couteau, 1 bol + couverts pour les pique-nique
- 1 gourde ou thermos
- Affaires de toilettes minimum
- Petite pharmacie personnelle (élastoplaste, tricostérial, crème protectrice pour la peau et les lèvres, etc...)
- Papier hygiénique
- Carte d'identité

Bagages

- 1 sac à dos muni d'une ceinture ventrale (30/40 litres) pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage.

DATES ET PRIX

Du Dimanche au Samedi

Dates

Prix par personne

Du 25 avril au 01 Mai 2021	710 €
Du 09 au 15 mai 2021	710 €
Du 04 au 10 juillet 2021	710 €
Du 18 au 24 juillet 2021	710 €
Du 01 au 07 août 2021	710 €
Du 15 au 21 août 2021	710 €
Du 19 au 25 septembre 2021	710 €
Du 17 au 23 octobre 2021 (Toussaint)	710 €

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement et l'organisation
- Le transfert gare-hébergement-gare
- L'hébergement et les repas
- Les séances de Qi-gong
- L'accès au sauna et au spa

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- Les visites éventuelles
- L'équipement individuel
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
- Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).
- Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour toute autre épidémie)

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement,
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)
- Soutien psychologique suite à mise en quarantaine
- Frais médicaux sur place
- Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)
- Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex