

## **RAQUETTE ET YOGA DANS VALLÉE DE LA CLARÉE**

Séjour en étoile accompagné  
**7 jours / 6 nuits / 5 jours d'activités**



*Aller marcher, c'est se mettre en mouvement, écouter son corps, et rencontrer ce qui nous entoure. Et tout cela dialogue en nous.*

*Dans ce séjour de randonnée, nous vous proposons d'approfondir ces effets en y associant le yoga. Cette activité millénaire nous propose en effet par les postures et enchaînements, le travail sur le souffle, et l'observation, un chemin pour se rapprocher de soi-même.*

*Et quel meilleur lieu de pratique qu'une montagne préservée, des paysages inspirants ?*

# **PROGRAMME**

Ce séjour est rythmé par l'alternance des temps de pratique de yoga et de marche. Chaque journée d'activité débute en salle par une séance d'une heure, issue de la tradition du hata yoga. La journée est consacrée à la randonnée, chaque jour différente, et au cours de laquelle nous placerons un ou deux temps de pratique yogique également, donc en pleine nature. Le soir, en salle, un dernier moment sera consacré à une pratique douce, mettant l'accent sur la récupération et une approche de la méditation.

En fin de journée au retour de la randonnée vous pourrez profiter de notre espace bien être ou d'un massage ou soin énergétique (en option et sur réservation à votre arrivée).

## **Jour 01 : Accueil et installation**

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel\*\* l'hôtel à Névache. Installation.

18h : présentation du groupe, du programme, des intervenants. Petite pratique - découverte en salle. 19h : pot d'accueil, présentation de l'hôtel, dîner.

## **Jour 02 :**

7h : Yoga

Après le petit déjeuner, une ½ journée de randonnée douce pour découvrir le site, les raquettes, s'acclimater. Déjeuner à l'hôtel.

Après-midi : randonnée forestière.

21h : Yoga

## **Jours 03, 04, 05, 06 : Randonnées à la journée avec pique-nique**

7h : Yoga

Après le petit déjeuner, journées de randonnée au départ de Névache (1600 m), dans les différents vallons de la Basse ou Haute Clarée.

Votre accompagnatrice choisira la randonnée en fonction du niveau des participants, de la météo et de la nivologie, parmi :

\* Le col de l'Échelle (1762 m), très beau plateau verdoyant grâce à sa forêt de pins sylvestres

\* Le vallon des Thures (2056 m) et sa demoiselle coiffée

\* Alpages et refuge de Buffère (2096 m)

\* La Haute Vallée de la Clarée le long des chalets d'estive jusqu'à Fontcouverte (1850 m)

300 à 500 mètres de dénivelé, 3h30 à 5 h de marche selon les jours.

21h : Yoga

## **Jour 07 : Fin du séjour**

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

## **L'ESPACE BIEN-ÊTRE**

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois et chauffé au feu de bois).

Dans votre forfait il est prévu l'accès tous les jours

## **LES MASSAGES (en option et sur réservation sur place)**

Nous disposons d'une salle de massages dans l'hôtel, et nous travaillons avec une équipe de masseuses et de thérapeutes indépendantes. Elles vous proposeront une offre de massages et de séances de kinésiologie ...

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le 1<sup>er</sup> jour, dans l'après-midi, à l'hôtel\*\* à Névache.

### Accès train :

- Soit en arrivant côté italien par le TGV Paris-Milan, en vous arrêtant à la gare de Bardonecchia en été, ou à celle de Oulx en hiver.
- Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

De ces gares, nous organiserons votre transfert jusqu'à l'hôtel soit en navette, taxi ou transport privé en fonction des horaires et du nombre de personnes. Au moment de votre réservation pensez à nous communiquer votre lieu et vos horaires d'arrivée.

**Accès voiture :** vous pouvez venir en voiture jusqu'à l'hôtel, où il y a un grand parking pour vous garer. Nous serons rapides dans ce descriptif, en ces temps modernes où les GPS équipent nos voitures et nos téléphones.

- Depuis le sud, vous remontez la vallée de la Durance pour rejoindre Briançon.
- Depuis le nord et l'ouest, vous pouvez comme les cyclistes passer par le col du Lautaret et son panorama spectaculaire, ou choisir le confort (et son prix) du passage par l'Italie, grâce au Tunnel de Fréjus, réplique routière du projet ferroviaire ambitieux du milieu du XVIII<sup>ème</sup> siècle.
- **Vous devez circuler obligatoirement avec des pneus neige ou avoir une paire de chaînes dans le coffre de la voiture.**

Pensez au covoiturage !

**Accès avion :** vraiment l'avion n'est plus trop tendance, mais si vous venez de très loin, (notre réputation étant internationale !), vous pourrez atterrir à Lyon ou à Turin, d'où vous trouvez des navettes pour Briançon !

## DISPERSION

Le 7<sup>ème</sup> jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures. Si vous désirez faire de la raquette ou du ski, cela sera possible mais sans encadrement. Possibilité de pique-nique pour le midi (supplément de 12€ par personne) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit.

## EXTENSION

**Arrivée :** Possibilité d'arriver la veille ou le matin par le train de nuit avec un supplément pour la demi-pension à partir de 78 € (selon la saison et selon le forfait choisi) ou de 12€ pour le petit-déjeuner et de 12 € pour le panier pique-nique de midi. Les chambres seront disponibles vers 16 heures la veille et vers 14h le 1<sup>er</sup> jour, mais vous pourrez entreposer vos bagages et attendre dans l'hôtel.

**Départ :** Si vous désirez prendre le déjeuner de midi, ce sera possible sous forme de pique-nique à emporter ou sur place (12 € par personne) avec réservation obligatoire la veille. Vous pouvez également rester une nuit supplémentaire à la fin de votre séjour avec un supplément pour la demi-pension à partir de 78 € (selon la saison et selon le forfait choisi).

## NIVEAU

Randonnées pour marcheurs niveau 2.  
Marcheurs épicuriens à contemplatifs.

Il faut avoir l'habitude de faire des randonnées de 3 à 5 heures de marche et de gravir des dénivelés de 300 à 600 mètres. Il y aura toujours la possibilité de faire plus pour ceux qui le désirent pendant que les autres lésardent au soleil ou dans un chalet. Il n'y a aucune difficulté technique sinon de s'adapter aux raquettes la 1ère heure, aidé de votre accompagnatrice. Portage des affaires pour la journée (vêtements chauds, gourde, appareil photo et pique-nique).

## HEBERGEMENT

L'hébergement peut se faire à l'hôtel, dans la nouvelle annexe ou dans les Chalets. Sur ce séjour, vous serez logés en chambre à 2 places de préférence dans le bâtiment du Chavillon où se déroule les séances de yoga, sauf si vous avez une demande particulière.

L'hôtel est composé de 19 chambres, réparties ainsi :

- Des chambres de 2 : Pour couple avec un lit à l'italienne ou 2 lits simples, avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- Des suites de 2 chambres de 2 places : bien séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, WC) pour les 2 chambres.

**L'annexe** : Nouveau bâtiment, fraîchement rénové, qui est composé de 8 chambres de 2 places avec salle de bain privatives, et d'une salle de petit-déjeuner. Chaque chambre est décorée avec gout, dans un style montagnard et chaleureux. Le Chavillon est situé à 200 mètres de l'Echaillon, un petit chemin, bien entretenu, vous guidera jusqu'à l'hôtel pour venir prendre le diner.

Les petits déjeuner se font sur place, servis sous forme de buffet, une serveuse sera là pour vous accueillir le matin.

**N.B. : Possibilité de chambre seule** en haute saison : vous serez logés en suite et partagerez la salle de bain et les WC avec 1 ou 2 autres personnes. **Votre tarif** sera celui d'une chambre double. En moyenne et basse saison, chambre seule avec sanitaire privatif possible selon les disponibilités.

A l'hôtel se trouve une salle de restaurant, un salon avec une cheminée, un bar et une salle d'animation ou de réunion avec coin T.V. et coin cheminée. Une salle de séchage, une terrasse sont également à votre disposition.

**Les dîners** sont l'occasion de goûter aux produits locaux ou aux saveurs provençales de la cuisine de notre chef. Vous aurez le choix entre 2 entrées, 2 plats et 2 desserts, servis à l'assiette.

**Les pique-niques** sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

Nous vous remercions de nous faire part de vos régimes alimentaires le cas échéant.

## GROUPE

Groupe réduit de 4 à 10 personnes pour permettre un bon échange et plus de convivialité.

## ENCADREMENT

Par une de nos accompagnatrices en montagne diplômées d'état également professeur de yoga certifiée pour les journées ; En salle, matin et/ou soir, une autre professeure de yoga certifiée pourra vous livrer ses cours adaptés au séjour.

## MATÉRIEL FOURNI

Raquettes + bâtons + ARVA et la matériel pour les ateliers.

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- **1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.**
- Carte d'identité non périmée
- 1 tenue ample et souple pour vos séances d'éveil corporel et d'étirements.
- Un sac à dos moyen pour la journée (assez grand pour contenir le repas de midi, votre eau et vos vêtements chauds, éventuellement l'appareil photo)
- Un pantalon chaud, ample et **imperméable**
- Une veste chaude et **imperméable type Goretex** (sinon cape de pluie)
- Des **chaussures de randonnées** montantes et imperméables. Éviter les bottes ou après-skis qui ne tiennent pas aux pieds ; vous prenez le risque d'avoir des ampoules, crampes ou tendinites.
- **Un carré de mousse / siège pour l'extérieur**
- Des collants chauds, bonnet chaud
- Guêtres ou stop-touts (facultatif)
- 2 à 3 paires de chaussettes
- Vêtements de rechange
- Chaussures pour l'intérieur
- Bottes ou après-skis pour l'après-raquette
- Grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac
- Maillot de bain et drap de bain pour l'Espace Bien-Être.
- Affaires de toilette (2 serviettes de toilette sont fournies à l'hôtel)
- Pharmacie personnelle, collyre
- **Une boîte hermétique** (type Tupperware) pour la salade des pique-niques et une gourde
- 1 photo si vous pensez prendre un badge de traçage des pistes pour la semaine
- Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour

### Obligatoire :

- **2 paires de gants chauds**
- **Lunettes de soleil très protectrices**
- **1 rouleau d'Elastoplaste 8 cm** (Sert à tout : ampoules, traumatisme, etc....)
- **Ecran total et crèmes pour les lèvres et le visage**

### Conseillé :

- La « double-peau » pour soigner les ampoules (qui se trouve en pharmacie)
- Lunettes de vue de rechange en cas de casse
- Des bouchons d'oreilles Ear ou boules Quiès
- Gourde si possible isotherme, couteau, couverts

## DATES ET PRIX

TARIFS PAR PERSONNE	Chambre à 2 places
Du lundi 1/01/24 au dimanche 7/01/24	1010 €
Du dimanche 07/01 au samedi 13/01/24	935 €
Du dimanche 14/01 au samedi 20/01/24	935 €
Du dimanche 21/01 au samedi 27/01/24	975 €
Du dimanche 28/01 au samedi 03/02/24	975 €
Du dimanche 04/02 au samedi 10/02/24	1010 €
Du dimanche 03/03 au samedi 09/03/24	1010 €

<b>Du dimanche 10/03 au samedi 16/03/24</b>	<b>975 €</b>
<b>Du dimanche 17/03 au samedi 23/03/24</b>	<b>935 €</b>

**N.B. : Chambre individuelle** : sous réserve de disponibilités (avec un supplément entre 120€ et 180€ selon la date choisie)

### **LE PRIX COMPREND**

- La pension complète du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner
- La taxe de séjour
- 5 jours d'encadrement des différentes activités
- Le prêt du matériel de raquette et ARVA
- Les transports locaux
- Accès à l'Espace Bien-Être tous les jours

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- L'équipement individuel
- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultatives)
- La carte Passeport Montagne facultative
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

### **ANIMAUX**

Votre animal domestique (un seul) est accepté s'il est propre et silencieux. Il ne pourra pas être accepté dans la salle à manger et devra être tenu en laisse. Nous comptons sur votre attention à faire ce qu'il faut pour qu'il ne gêne pas les autres personnes, car certaines n'aiment pas les animaux et d'autres en ont peur. Il ne pourra pas vous suivre sur les pistes de ski.

### **LINGE DE MAISON**

Nous vous fournissons 1 drap de bain et 1 serviette de toilette par personne pour la semaine. Prévoir un drap de bain pour le sauna ou d'autres serviettes si vous avez besoin de plus. Possibilité de location d'un peignoir (3 €) pour l'espace bien-être. Changement de serviette sur demande : 1,50€ par personne

### **ENTRETIEN DES CHAMBRES**

Une personne passe tous les jours pour faire les lits et nettoyer la salle de bain/wc.

## **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

### **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://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 + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % 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](http://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).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

### **Extension Epidémies :**

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, 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.

### **L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement**

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 hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

### **Extension Epidémies :**

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)



### **L'Assurance Multirisques**

Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

**Interruption de séjour** : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

**Retard de transport** : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur 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