

Stage YOGA et ESCALADE

Val d' Aoste - Italie
Hébergement en hôtel
5 jours - 4 nuits - 4 jours d'activités



Deux univers différents en apparence, et pourtant une quête commune : retrouver une perception autre de la vie quotidienne, avancer sur son chemin à la découverte du Soi, par la présence, la contemplation, et la liberté de notre corps et sens retrouvés.

Escalade et Yoga associés offrent, outre les bienfaits pour le corps - santé, souplesse, équilibre, présence à soi - de faire le pont entre deux aspects de nos vies qui pourraient jusqu'alors paraître éloignés.

La pratique régulière du yoga par l'attention au corps, l'écoute de ses propres besoins, lors des Asanas (postures), nous ouvrent les portes vers un cheminement intérieur pour une plus grande justesse dans l'action. Nous devenons alors acteur de notre propre vision du monde, au delà des croyances, peurs, blocages, et idées préconçues.

L'escalade vécue dans l'instant présent, octroie la possibilité de devenir observateur et acteur de sa vie. Par l'attention au souffle, à la respiration, par l'observation de l'émergence des émotions et par l'écoute de l'équilibre corporel... Le Yoga procure des outils pour l'escalade, qui rend possible de les vivre dans l'action et dans le monde extérieur. L'escalade permet au mental de s'assagir, amenant ainsi au yoga un espace de jeu infini pour la mise en pratique d'un relâchement plus profond, d'une ouverture encore plus grande.

Riche de vos expériences, vous pourrez transporter ensuite tout ce beau travail sur vous mêmes dans votre quotidien pour l'enrichir de présence, d'équilibre et de bonheur.

PROGRAMME

Jour 01 : Installation en fin de journée à l'hôtel, rencontre avec les intervenants.

Jour 02 :

7h30 Début du stage, présentation et pratique de yoga en salle d'environ 1h30, avant de rejoindre la falaise d'escalade. Là, mise en route et activité jusqu'en fin d'après midi. Retour à l'hôtel vers 16h30, temps libre. 17h30, deuxième pratique de yoga d'environ 1h, axée sur la détente, les étirements, le relâchement. Suivi du repas à 19h.

Jour 03 :

7h30 pratique de yoga en salle d'environ 1h30, avant de rejoindre la falaise d'escalade. Là, mise en route et activité jusqu'en fin d'après midi. Retour à l'hôtel vers 16h30, temps libre. 17h30, deuxième pratique de yoga d'environ 1h, axée sur la détente, les étirements, le relâchement. Suivi du repas à 19h.

Jour 04 :

7h30 pratique de yoga en salle d'environ 1h30, avant de rejoindre la falaise d'escalade. Là, mise en route et activité jusqu'en fin d'après midi. Retour à l'hôtel vers 16h30, temps libre. 17h30, deuxième pratique de yoga d'environ 1h, axée sur la détente, les étirements, le relâchement. Suivi du repas à 19h.

Jour 05 :

Préparation des sacs, départ après le petit déjeuner, et pratique du yoga en extérieur. Puis escalade jusqu'à 14h et temps d'intégration du séjour pour véritablement sentir et apprécié le changement en soi en extérieur. Vers les 15h30, fin du stage, chacun prend le temps nécessaire à son départ.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

Contenu du stage

L'escalade sera abordée comme outil pour améliorer notre sens de l'équilibre, du geste juste, celui émanant de notre centre de force et non du mental. A travers différents exercices et situations, l'accent sera mis sur l'importance du souffle – la détente pendant l'effort – le rôle et la puissance du bassin – les différents rythmes de progression – la gestion des émotions.

Le yoga pratiqué est le Viniyoga qui est une forme adaptée à nos caractéristiques personnelles et à notre culture actuelle. Le contenu des séances (matin et soir) sera nourri de postures adaptées à chacun, de Pranayama (souffle), et de pratique assise.

Le yoga permettra un échauffement, une détente et un étirement du corps avant/après chaque séance d'escalade.

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne »

« L'esprit Viniyoga c'est partir de là où on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne serviront à rien. Il est nécessaire d'examiner la situation actuelle et de remettre en cause le statut habituellement établi. » TKV Désikachar

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A Vetan en Val d'Aoste, le 04 mai à 19h.

DISPERSION

le mardi 8 mai vers 15h30 à Vetan

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

NIVEAU

Pour toute personne se sentant appelée par cette « quête » à travers le mouvement.

Aucun pré requis escalade ou yoga nécessaire : venez tel que vous êtes, débutant dans l'un ou l'autre ou confirmé, vous trouverez tous une « voie » à parcourir !

Âge minimum : 18 ans. Les enfants mineurs doivent être accompagnés par un adulte responsable.

HEBERGEMENT

L'hôtel Notre Maison est chaleureux, familial et l'accueil à l'Italienne ! Un vrai plaisir.

Chambre de 2 à 4 pers. Salle de yoga et méditation. Situation du gîte à mi-distance des deux sites d'escalade environ à 30 mn en voiture chacun. (Les trajets se feront en voiture personnelle).

Cet hôtel a été sélectionné pour la quiétude du lieu et la proximité des falaises d'escalade.

Lieu du stage :

Saint Pierre en Italie vallée d'Aoste, à 731 mètres d'altitude, bien exposé au soleil. Il inspire une atmosphère de fable grâce au château de Saint-Pierre qui, du haut de son rocher, domine le paysage.

TRANSFERTS INTERNES

Les trajets se feront en voiture personnelle

PORTAGE DES BAGAGES

-

GROUPE

8 personnes maximum

ENCADREMENT

Escalade : par un guide de haute montagne

Les cours de Yoga par une professeur diplômée, prêt des tapis de yoga



EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr

sac à dos (environ 30 litres)

chaussons d'escalade + descendeur, corde et dégaines si vous en possédez

lampe de poche ou frontale

gourde ou bouteille plastique + 1 thermos 50cl inox éventuellement

bol ou verre plastique, couteau pliant, petite fourchette et cuillère en plastique rigide, un contenant pour emporter les piques niques.

Chaussures légères pour l'approche des falaises et sandales.

Vêtements amples et confortables à la pratique du yoga + plaid ou petite couverture et un petit coussin pour les assises. Si vous n'avez pas de tapis de yoga, nous vous les prêtons.

PERSONNEL :

petit nécessaire de toilette

petits médicaments, Arnica, Doliprane... élastoplasme, pansements ampoules + vos médicaments personnels.

Protections solaires (chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, stick labial)

papiers d'identité et d'assurance, N° téléphones, argent ...dans une mini pochette étanche.

DATES ET PRIX

Du 04 au 08 mai 2018

589 €/personne

Supplément chambre individuelle : 40 €

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète (4 nuits)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons
- Les transports sur place (co voiturage conseillé, chacun prendra sa voiture à tour de rôle)
- l'équipement individuel
- l'assurance annulation assistance - rapatriement, interruption de séjour 3.9%
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

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

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 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

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) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

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.

ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport

- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, 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.**

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

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, 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 d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- 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 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,

- ...

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 nous fournir une attestation et nous signer une décharge. 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 MOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex