

Séjour bien-être et ressourcement

Séjour Méditation et Marche consciente

Au cœur des Alpes du Sud, dans la vallée merveilleuse de Névache.

Séjour de 4 jours / 3 nuits

3 au 6 juin 2022

- A Névache, au gîte d'étape et de séjour Le Creux Des Souches -

Besoin de vous ressourcer ?

Vous adorez les alpes du sud ? plus particulièrement Névache ?

Vous aimez regarder, écouter, ressentir des ambiances alpines ?

La nature vous appelle ?

Venez vous ressourcer dans les Hautes Alpes au cœur des alpes du sud, dans la vallée de Névache. Ce séjour vous apportera du ressourcement intérieur, du calme mental, un temps pour vous et votre bien-être.

C'est à partir de notre souffle, notre conscience et de la richesse de notre environnement extérieur que nous ressentirons ces bienfaits.

Loin de tout tracas quotidien, nous partagerons des moments de convivialité et de ressourcement.

Un temps pour lâcher prise.

Laissez-vous guider, écouter, ressentir, laissez faire.

Les Points forts du séjour :

➤ Du gîte/Auberge

Authenticité et Cachet d'une vieille maison Névachaise

Repas confectionnés avec amour à partir de produits bruts, locaux et de saison

Niché en plein cœur d'un village typique de la vallée de la Clarée

➤ Des activités

Nature

Calme

Ressourcement

Prendre du temps pour soi

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel





Programme du séjour

Arrivée le vendredi matin pour le repas de midi
Départ le lundi après-midi après le repas de midi

Possibilité de massage dans des lieux insolites à partir de 17h (**prix en supplément**).

Jour 1 Programme du vendredi

Accueil
Déjeuner pris au gîte
14h00 à 15h00 Méditation dans la nature
15h00 à 17h00 Marche consciente silencieuse le long de la rivière.
200 m de dénivelé - 5km
Souper et nuit

Au gîte d'étape et de séjour Le Creux Des Souches

Jour 2 Programme du samedi

Petit déjeuner au gîte
9h00 à 10h00 Méditation dans la nature
10h00 à 12h00 Marche méditative les cascades de fond couvercle
250m de dénivelé - 6km
Repas pris au gîte pique-nique
14h00 à 16h00 Atelier nature créatif
16h00 à 17h00 Relaxation dans la nature
Souper et nuit

Au gîte d'étape et de séjour Le Creux Des Souches

Jour 3 Programme du dimanche

Petit déjeuner au gîte
9h00 à 10h00 Méditation dans la nature
10h00 à 12h00 Marche méditative « le lac rond »
400m de dénivelé - 4km
Repas pris au gîte pique-nique
14h00 à 16h00 Bain de forêt
16h00 à 17h00 Relaxation dans la nature
Souper et nuit

Au gîte d'étape et de séjour Le Creux Des Souches

Jour 4 Programme du Lundi matin

Petit déjeuner au gîte
9h00 à 10h00 Méditation
10h00 à 12h00 Marche consciente silencieuse
Déjeuner pris au gîte

FIN DU SEJOUR

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Accueil

Jour 1 RDV au gîte d'étape et de séjour Le Creux Des Souches pour 11h.

Dispersion

Fin du séjour après le repas de midi vers 14h

Encadrement du séjour

Fanny GIROD Accompagnatrice en moyenne Montagne

contact@girod-jura.com

<https://girod-jura.com/>

06 84 79 00 49

Nbre de participants

Minimum : 4

Maximum : 12

Niveau de difficulté

Entre 1 et 2, entre facile et moyen

Hébergement/Restauration

Hébergement au gîte d'étape et de séjour Le Creux Des Souches à Névache.

Chambre de 3, 4 ou 5 personnes organisées en fonction du nombre d'inscrits et attribuées à l'arrivée dans le gîte

Chaque chambre a sa propre salle d'eau avec douche, wc, lavabo.

Les draps et serviettes ne sont pas fournis

(le linge de lit et de toilette peut être loué (en supplément avec option) : 20€/kit : 1 drap housse, 1 housse de couette, 1 taie d'oreiller, et 1 grande serviette).

Pension complète : petit déjeuner au gîte, repas du midi sous la forme de pique-nique, et repas du soir au gîte.

Prévoir des boîtes + couverts pour les pique-niques du midi.

Les repas sont confectionnés par Kahina ou Julie, nos deux super professionnelles qui travaillent à partir de produits bruts, locaux (ou ayant une valeur affective à nos yeux), de saison et biologiques pour la plus grande partie.

Transfert

Déplacement en voiture ou bus le 3ème jour

Portages

Avoir un petit sac de 40l pour porter ces affaires de la journée et son pique-nique, gourde et Tupperware. De quoi se protéger du soleil et de la pluie.

Date du séjour

Du 3 au 6 juin 2022 à Névache

Autres dates possibles

Prix du séjour : 416 € / personne

Le prix comprend :

L'encadrement par une accompagnatrice en montagne

Les activités prévues au programme :

Méditation dans la nature

Marche consciente

Mandala

Bain de forêt

Relaxation dans la nature

Le transfert du Jour 3

L'hébergement en pension complète du déjeuner du Jour 1 au déjeuner du Jour 4

Le prix ne comprend pas :

Le transport Aller / Retour de votre domicile au lieu de RDV / Dispersion du séjour

Les assurances

Les frais de dossier d'AEM Voyages de 15 € / bulletin d'inscription

Les dépenses personnelles

La séance de massage dans un lieu insolite

Et tout ce qui n'est pas inclus dans le prix comprend

Équipement et Matériel individuel à prévoir

Habits de sports

Chaussure de marche

Couverture

Coussin de méditation et tapis éventuellement

Petit sac à dos

Gourde

Boîtes + couverts pour les pique-niques du midi.

Pharmacie personnelle - **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours** -

Habits de randonnée et habits pour le froid et la pluie.

Protection solaire, crème, lunette, chapeau et ou casquette

Formalités et assurance :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- RC : Chaque participant doit être couvert en responsabilité civile dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu de séjour.

Pour plus d'informations, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>