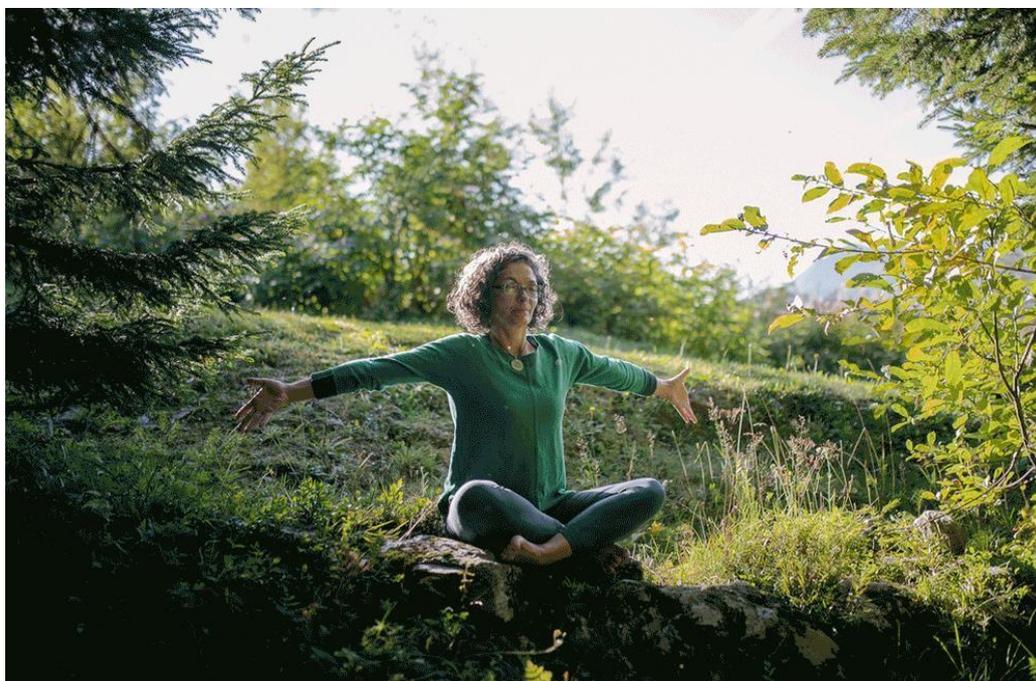


# [Immersion naturelle], marche et yoga.

Séjour de 4 jours/3 nuits

« Du 14 au 17 juillet 2022 »



Avec l'accompagnatrice Hélène DURAND

N° de téléphone : 06 08 58 94 63

[contact@sentiers-helene.com](mailto:contact@sentiers-helene.com)

*INFORMATION COVID-19 : L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des protocoles sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.*

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](http://www.mtv.travel)

## Descriptif du séjour

Un séjour de yoga et marche en montagne pour t'immerger et te reconnecter à la terre mère et à la nature.

Au cours de ce séjour de trois nuits et quatre jours, je t'invite à lâcher le stress et les agitations de ta vie quotidienne pour revenir à toi et à la simplicité de la nature.

Grâce à des pratiques de marche en pleine conscience, de randonnée en montagne, de bain de forêt et de yoga, tu pourras progressivement lâcher les tensions, le stress pour retrouver la présence à l'instant et à ton être profond.

Adossé à la montagne à 1000m d'altitude, **le chalet Shanti est une ferme d'alpage de 1815**. Situé au milieu des prairies et de la forêt, c'est un endroit tourné vers la nature, propice au calme, à la méditation, à la reconnexion à l'essentiel et au partage. Il est situé au-dessus du village de Queige en Savoie dans le massif du Beaufortain, à 20 minutes d'Albertville.

La montagne, la forêt, la nature t'enseignent et te soutiennent dans ton ouverture à la vie, à l'énergie de la vie et à tes émotions.

Des temps libre te permettront de prendre du temps pour toi et d'intégrer le travail d'ouverture et de libération. Ils seront l'occasion d'écrire dans ton carnet, de te faire masser (en option) ou de lézarder dans le jardin.

**Niveau de difficulté : Moyen**

**Prix du séjour : 590 € / personne**

**Nombre de participants min 6 et max 12 personnes**

## Points Forts :

- Une pratique de yoga ou méditation par jour
- Une méditation pleine lune autour d'un feu
- Une marche par jour
- Une sortie bain de forêt
- Un petit groupe
- Une ambiance conviviale et bienveillante.
- Un chalet traditionnel rénové avec goût, au milieu de la nature
- Une magnifique salle de yoga sous les toits, avec une vue sur les montagnes, nous accueille pour les pratiques. Les tapis, blocs et coussins de méditation sont fournis par le gîte.
- Des repas entièrement locaux, végétarien et biologiques, préparés avec amour par Christine.

## Programme du séjour :

### Jeudi 14 juillet

13h30 accueil et installation

14h cercle d'ouverture et de présentation.

14h30 Marche autour du chalet et yoga en extérieur

17h Temps libre et installation dans les chambres

19h30 Dîner

21h Méditation pleine lune autour d'un feu (elle sera décalée à un autre jour en cas de mauvais temps)

*Randonnée J1 : 150 m de dénivelé – 3 km*

*Repas compris : dîner*

### Vendredi 15 juillet

7h30 Petit déjeuner

8h30 départ rando

9h 16h Echauffement et randonnée journée avec pique-nique.

16h30 retour au chalet et temps libre

17h yoga restaurateur

18h temps libre

19h30 Dîner

Soirée libre

*Randonnée J2 : 800 m de dénivelé – 10 km*

*Repas compris : petit déjeuner, pique-nique et dîner*

### Samedi 16 juillet

8h Hatha yoga intérieur ou extérieur suivant le temps

10h Brunch

12h Bain de forêt

16h Sauna, jacuzzi et hammam au centre aquatique des Saisies

19h30 Dîner

21h yoga nidra en intérieur

*Randonnée J3 : 150 m de dénivelé – 3 km*

*Repas compris : brunch et dîner*

## **Dimanche 17 juillet**

8h Hatha yoga intérieur ou extérieur suivant le temps

10h Brunch

11h marche en partant du chalet et cercle de clôture

16h30 En cas-goûter et départ

*Randonnée J4 : 250 m de dénivelé – 5 km*

*Repas compris : brunch*

*Marche de 2 à 10 Km - 100 à 800 m de dénivelé positif – 2 à 6 heures de marche avec pauses.*

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

## **Liste Equipement et Matériel indispensables :**

### **Pour la marche :**

- Chaussures avec crampons type randonnée (montantes ou non)
- Sac à dos de taille moyenne 20 à 30 litres
- Gourde ou bouteille
- Pull ou polaire
- Veste coupe-vent/de pluie
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquettes
- Crème solaire

### **Yoga en extérieur :**

- Un grand tissu genre paréo

### **Pour le sauna :**

- Maillot de bain
- Paréo ou serviette de bain

### **Autre :**

- **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**

## Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en chambre de 2 à 5 personnes (draps fournis)
- Le brunch (J3 et J4), le petit déjeuner (J2) , le pique-nique (J2) et les dîners (J1, J2, J3),
- Thé et tisane bio,
- L'enseignement du yoga,
- Les randonnées et marche,
- Bain de forêt,
- Méditation.

## Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil du séjour,
- Les serviettes de toilettes,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier d'inscription
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

## Formalités :

- ✓ Carte d'identité en cours de validité.
- ✓ RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- ✓ **L'assurance 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.