

# VlEvifiant,

*3 jours d'initiation au yoga du froid, Bisanne 1500, Savoie du 11 au 13 novembre 2022.*

*Une invitation à lâcher ses croyances et ses peurs concernant le froid. Une invitation à booster ses défenses immunitaires.*



Cette belle aventure développera vos défenses immunitaires et vous ouvrira à la fabuleuse énergie du froid, à la vie, à la magnifique lumière de l'hiver et à votre vitalité profonde.

Au-delà des bienfaits physiques, c'est une immersion au cœur

de vous-même qui vous permettra de vous dépasser, de sortir de votre zone de confort pour grandir et appréhender la vie à sa juste valeur.

Initialement, les pratiques de yoga du froid ont été développées par les tibétains, « le yoga toumo » (qui veut dire chaleur, feu intérieur). Ce yoga du feu intérieur, permet d'accéder à l'immense réservoir d'énergie dont chaque humain dispose.

Dans l'Himalaya, les conditions sont très hostiles, et cette technique permet aux yogis d'endurer les froids extrêmes des hauteurs tout en étant très peu vêtu.

En tant qu'occidentaux et novices, nous prendrons soin d'adapter et de respecter les conseils de mise en œuvre moins drastiques, en :

- Etant à l'écoute de ses sensations
- Adaptant les temps d'exposition aux températures
- Prévoyant un temps de réchauffement au moins égale au temps d'exposition

Pendant ces 3 jours, je vous accompagne dans la bienveillance :

- à marcher au rythme de votre souffle,
- à pratiquer le yoga du froid en conscience
- à vous reposer et à prendre du temps pour vous grâce au yoga restauratif.

Les séances de yoga du froid se déroulent en extérieur, en maillot de bain (deux pièces si possible). Elles durent de 30 à 45 minutes suivant votre état personnel. Chacun(e) est invité(e) à écouter son corps et décider en conscience quel est le bon moment pour rentrer au chaud.

*Cette aventure est faite pour vous si vous souhaitez*

- Booster naturellement votre immunité
- Agrandir votre zone de confort en vous confrontant à vos peurs
- Changer de paradigme vis-à-vis du froid en accueillant les sensations et les émotions
- Trouver et activer votre énergie et votre chaleur intérieures
- Vous vivifier et retrouver de l'énergie
- Vous (re)connecter à la nature et aux éléments
- Retrouver une belle confiance en soi
- Ouvrir ses sens

*Les activités proposées*

- Deux pratiques de yoga du froid en extérieur (durée en fonction de votre appréciation)
- Deux séances de yoga restauratif
- Une sortie snowga ou rand'yoga (raquettes ou marche et yoga habillé en extérieur)
- Une marche de 2 à 3 heures



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

## *Le yoga du froid, Comment se déroule une séance ?*

Nous pratiquerons de la méditation et du yoga en maillot de bain dehors entre 30 et 45 min le matin à jeun. Puis nous rentrerons nous réchauffer en laissant le corps faire seul son processus de réchauffement (pas d'apport extérieur de chaleur).



Lors de chaque séance, nous travaillons la détente (qui permettra une meilleure circulation du sang) et l'activation de l'énergie (activation de la respiration, rétentions de souffle et de pratiques poumons pleins pour favoriser la montée de la chaleur interne).

Nous utilisons aussi des contractions musculaires associées aux enchaînements et postures qui

conviennent également aux conditions hivernales.

Je propose aussi des techniques méditatives et des mudras car la pratique dans le froid requiert de maintenir un mental stable durant toute la durée de la séance.

Nous pratiquerons aussi des frictions, des frottements et des tapotements en stimulant les méridiens du corps.

## *Programme du séjour*

### **Jour 1**

- 13h-14h : Accueil et installation
- 14h : Cercle d'ouverture et de parole, présentation du week-end.
- 15h : Marche de découverte et séance de yoga en extérieur (habillé) au départ du gîte. Le Bois de la Molliassière, 2 heures de marche et yoga, 100m de dénivelé.
- 17h30 : retour au gîte et temps libre.
- 19h : Dîner au gîte.
- 20h30-21h30 : yoga restauratif avec méditation pour accueillir les émotions

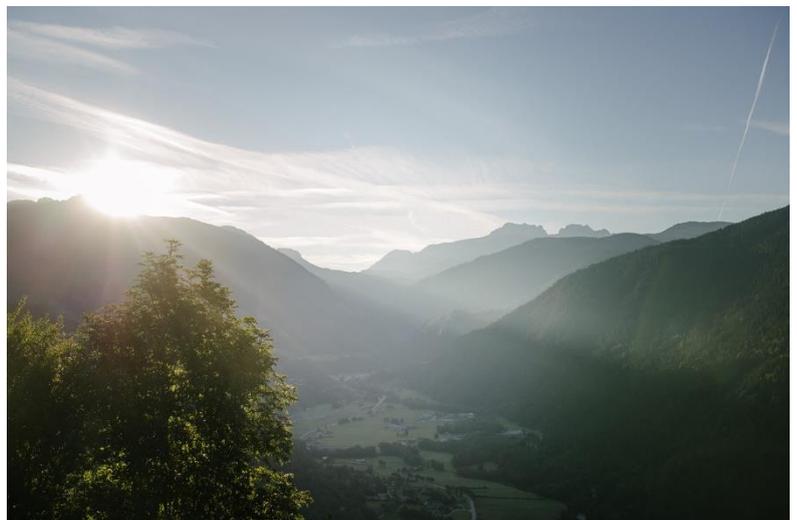
## Jour 2

- 7h-7h30 : méditation silencieuse en intérieur
- 7h30-8h : thé, tisane
- 8h-9h : yoga du froid (de 30 à 45 min en fonction des possibilités de chacun).
- 9h-10h30 : Repos, réchauffement, méditation et récupération
- 10h30-11h30 : Brunch
- 12h30-15h30 : Marche (raquettes ou pédestre en fonction des conditions météo) au départ du gîte. Le lac des Saisies et la Croix de Coste, 3 heures de marche, 300 m. de dénivelé).
- 16h-19h : temps libre.
- 19h : Dîner
- 20h30-21h30 : yoga restauratif

## Jour 3

- 7h-7h30 : méditation silencieuse en intérieur
- 7h30-8h : thé, tisane
- 8h-9h : yoga du froid (de 30 à 45 min en fonction des possibilités de chacun)
- 9h-10h30 : Repos, réchauffement, méditation et récupération
- 10h30-11h30 : Brunch
- 12h-13h : Célébration et cercle de fermeture
- 14h : Départ

***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.***



## Accueil

De 13 à 14h au gîte de Bisanne, 1120 Rte des ROSIERES, Bisanne 1500, 73270 Villard-sur-Doron

## Dispersion

A 14h au gîte de Bisanne.

## Nombre de participants

Nombre de participants minimum : 3 personnes

Nombre de participants maximum : 7 personnes

## Le lieu, Bisanne 1500

Bisanne 1500 est situé à 1500m d'altitude, à quelques kilomètres de la station des Saisies, au cœur de la Savoie.

Vous pourrez profiter d'une vue magnifique sur le massif du Mont Blanc et celui du Beaufortain.

## Le gîte



Alexandra et Hervé nous accueillent dans leur gîte, rénové par leur soin avec beaucoup d'attention et d'amour.

Le gîte, au chaleureux cachet montagnard, est situé en haut du village/station, près des sentiers de randonnée et de la forêt, sur le versant sud.

Il est constitué au Rez-de-chaussée d'un séjour-cuisine-salon, une chambre « berger » (1 lit 2 p. en lit "clos"), et de 5 chambres. (4

chambres à 1 lit 2 p. et 1 chambre à 4 lits 1 p.) dont 4 avec douches privées et 1 sans ouverture sur extérieur, salle d'eau (douche).

Nous aurons accès au jardinet privatif devant le gîte où nous pratiquerons le yoga du froid.

Les draps sont fournis par l'hébergement, mais pas les serviettes de toilette et drap de bain.

## *Tarif*

422 € du vendredi 13h au Dimanche 14 h.

### **Ce qui est compris**

2 nuits d'hébergement en chambre de 1 à 2 personnes, les draps, 2 brunch, 2 repas du soir, les enseignements d'Hélène et les sorties, thé, café de l'accueil et des pauses, location des raquettes et bâtons s'il y a de la neige, les tapis de yoga pour l'extérieur.

### **Ce qui n'est pas compris**

Le trajet jusqu'à Bisanne 1500, les boissons hors mentionnées ci-dessus, les tapis de yoga pour l'intérieur, les serviettes de toilettes, les assurances, les frais de dossier d'AEMVoyages de 15€/dossier et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprends ».

## *Niveau de difficulté*

Facile

Niveau 1

Marche de demi-journée de 3 à 8 km et de 100 à 300 m de dénivelé.

Il n'y a pas de capacité physique ni de niveau spécifique demandé pour ce séjour. Si vous avez des problèmes de santé et notamment des problèmes cardiaques, il est recommandé de demander l'avis de votre médecin (le yoga du froid accélère le rythme cardiaque).

## *Encadrement du séjour*

Hélène DURAND

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

**Telephone** : 06 08 58 94 63

## *Liste du matériel*

### **Pour la marche**

- Chaussures avec crampons type randonnée (plutôt montantes s'il y a de la neige).
- Petit sac à dos

AEM VOYAGES

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

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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)

- Bouteille ou gourde
- Pull ou polaire
- Veste coupe-vent/de pluie
- Bonnet ou bandeau
- Gants
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

### **Pour le yoga du froid**

- Un maillot de bain 2 pièces ou un short court et une brassière
- Une petite serviette de toilette

### **Pour le yoga restaurateur**

- Votre tapis de yoga pour l'intérieur
- Un bolster si vous avez
- Une couverture

### **Autre**

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

## *Formalités et assurances*

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC 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.

## *Informations 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 du séjour.

**Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :**

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

**Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

## *Venir au gîte*

Bisanne 1500 est situé sur la commune de Villard sur Doron, à proximité des Saisies.

Vous pouvez y accéder

- par la départementale 123 depuis le Village de Villard sur Doron (attention, route étroite)
- ou en rejoignant les Saisies par la départementale 218 puis par la départementale 123.

La gare la plus proche est à Albertville. Il y a ensuite un service régulier de bus jusqu'à Beaufort. Vous pouvez ensuite vous organiser en covoiturage avec les autres participant.e.s.

Les aéroports les plus proches sont Chambéry, Lyon et Genève.

### Adresse exacte

1120 Rte des ROSIERES  
Bisanne 1500  
LES ROSIERES - BISANNE 1500  
73270 Villard-sur-Doron

### Coordonnées GPS

45,73822N 6,50249E