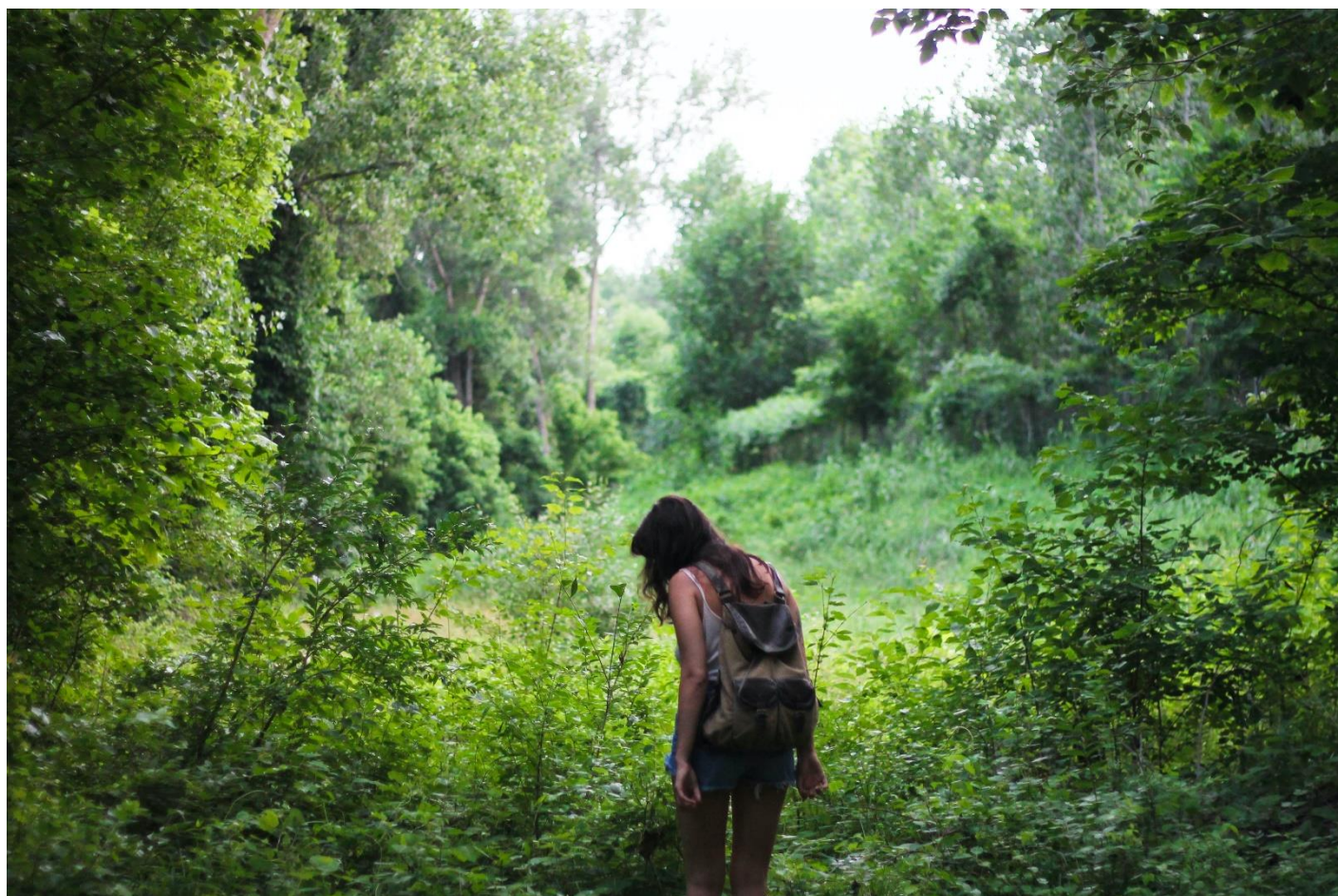


MARCHE, YOGA ET MEDITATION

IMMERSION NATURELLE

Séjour de 4 jours/3 nuits

Week-end de l'ascension, du 18 au 21 Mai 2023



AVEC HELENE DURAND ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE ET PROFESSEURE DE YOGA –
06 08 58 94 63

CONTACT@SENTIERS-HELENE.COM

AEM VOYAGES

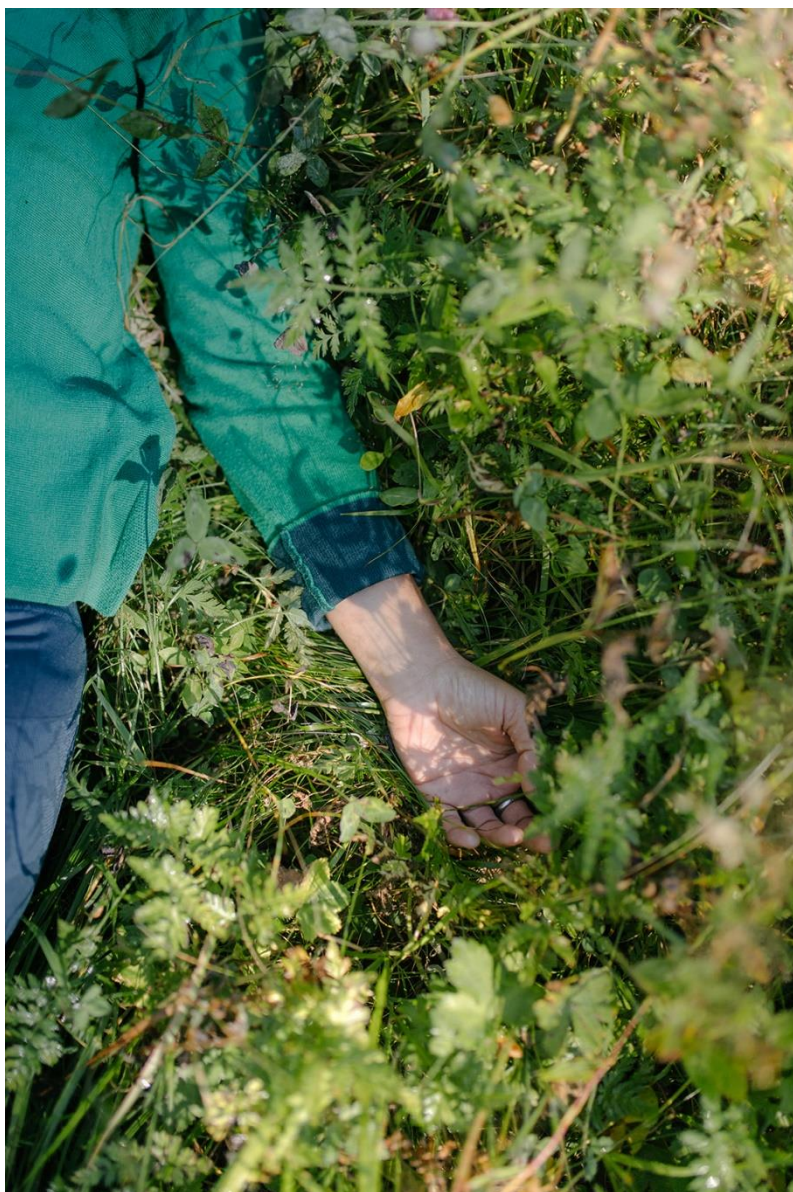
Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

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

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.



DESCRIPTIF DU SEJOUR

Un séjour de yoga et marche en montagne pour lâcher les énergies lourdes et négatives et puiser une nouvelle vitalité en t'immergeant et te reconnectant à la terre mère.

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

Grâce à des pratiques de marche, de breathwalk* (marche yogique), de randonnée en montagne, de yoga et de méditation, tu pourras progressivement abandonner ce qui ne te convient plus pour retrouver la présence à l'instant, la présence à ton être profond et t'immerger dans la paix de l'instant présent.

Adossé à la montagne à 1000m d'altitude, le chalet Shanti est un merveilleux lieu, chargé d'énergie, pour vivre cette ouverture.

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 en Savoie au cœur du 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.

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

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 sur place) ou de lézarder dans le jardin.

NIVEAU DE DIFFICULTE : FACILE

PRIX DU SEJOUR A PARTIR DE 599 € / PERSONNE

NOMBRE DE PARTICIPANTS MIN 6 ET MAX 11 PERSONNE

POINTS FORTS :

- Une à deux pratiques de yoga par jour (matin et/ou soir)
- 3 méditations matinales
- Une marche par jour
- Un petit groupe
- Transport en minibus sur les départs de randonnée
- Une ambiance conviviale et bienveillante.
- L'hébergement dans un chalet traditionnel rénové avec goût, privatisée pour notre séjour.
- 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.

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

LES ACTIVITES DU SEJOUR

4 séances de yoga ou/et méditation le matin

3 séances de yoga restauratif en fin de journée

1 breathwalk* ou marche yogique de 2h

2 marches de 2 à 3 heures

1 randonnée à la journée de 500 m de dénivelé

***LE BREATHWALK EST UNE MARCHÉ CONSCIENTE SELON L'ENSEIGNEMENT DE YOGI BHAJAN (CREATEUR DU KUNDALINI YOGA TEL QU'ON LE CONNAIT EN OCCIDENT).**

Cette marche associe les grands principes du yoga en conjuguant des schémas de respiration spécifiques synchronisés avec les pas de la marche, le tout amplifié par une attention méditative.

PROGRAMME DU SEJOUR :

JOUR 1 : JEUDI 18 MAI

14h accueil et installation

14h30 cercle d'ouverture et de présentation du séjour.

15h Marche de 2h au-dessus du chalet et installation dans les chambres

19h30 Dîner

21h yoga restaurateur

Marche de 4 Km - 150 m de dénivelé positif – 2 heures de marche avec pauses

Repas compris : dîner au chalet Shanti.

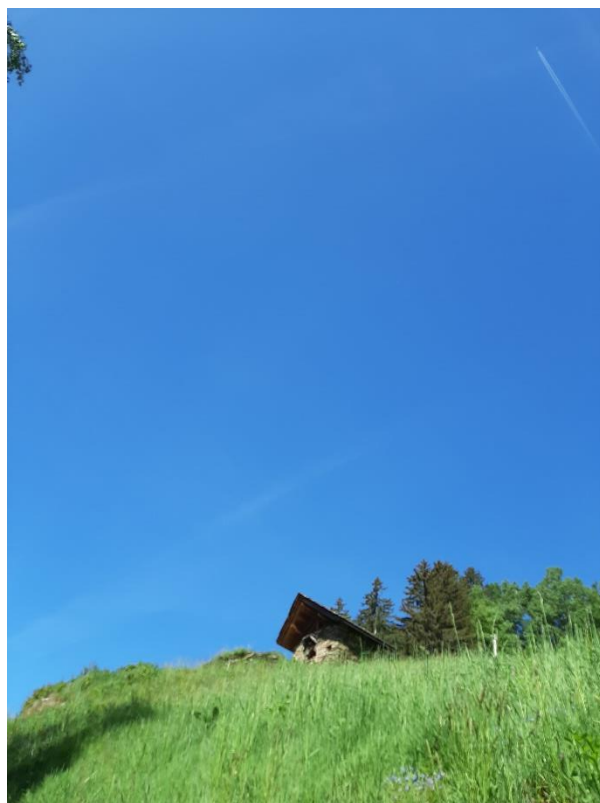
Nuit : chalet Shanti

JOUR 2 : VENDREDI 19 MAI

7h30 Méditation

8h Hatha yoga

10h Brunch



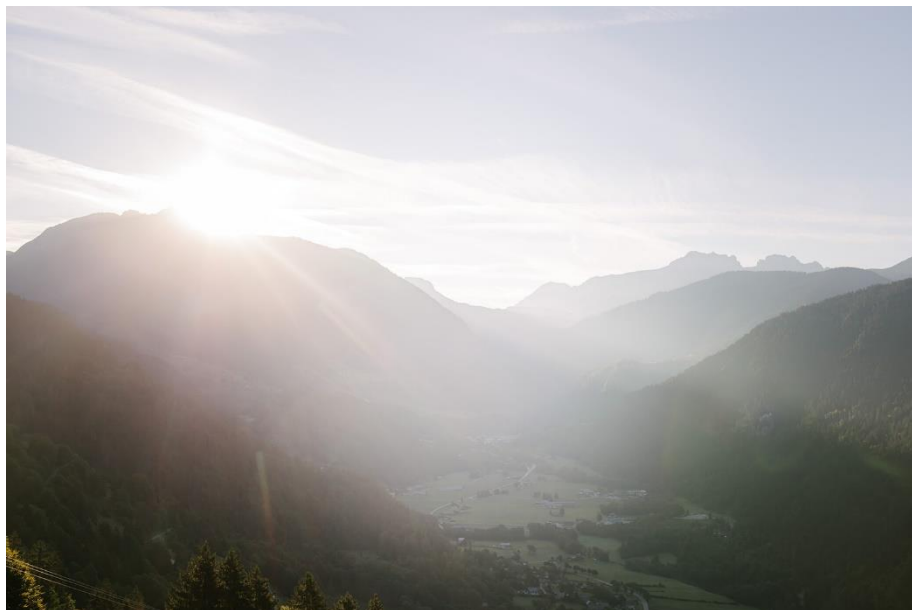
AEM VOYAGES

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



12h *Breathwalk** (marche yogique) et
marche aux Saisies

16h30 Temps libre

19h30 Dîner

21h yoga nidra

*Marche de 6 Km – 200 m de
dénivelé positif – 3 heures de
marche avec pauses*

*Repas compris : Brunch et dîner au
chalet Shanti.*

Nuit : chalet Shanti

JOUR 3 : SAMEDI 20 MAI

7h Méditation

7h30 petit déjeuner

8h30 Départ pour randonnée journée avec pique-nique. Depuis le col du Pré jusqu'à la Roche Parstire (en fonction de la météo et de la neige résiduelle).

17h30 retour au chalet

18h yoga restauratif

19h30 Dîner

*Marche de 12 Km - 500 m de dénivelé positif –
5 heures de marche avec pauses*

*Repas compris : Petit déjeuner, pique-nique et
dîner au chalet Shanti.*

Nuit : chalet Shanti



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

JOUR 5 : DIMANCHE 29 MAI

7h Méditation

7h30 Hatha yoga

9h Brunch

10h marche à la Croix de Coste au départ de Bisanne 1500

14h En cas-goûter et départ

Marche de 6 Km - 350 m de dénivelé positif – 3 heures de marche avec pauses.

Repas compris : Brunch et en-cas au chalet Shanti.

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

Entre 13h et 14h jeudi 18 mai au parking du plan d'eau de Queige. Puis navette gratuite jusqu'au gîte (1 à 2 heures de montée au gîte).

DISPERSION

A 14h30 dimanche 21 mai au parking du plan d'eau de Queige.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 11 personnes

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

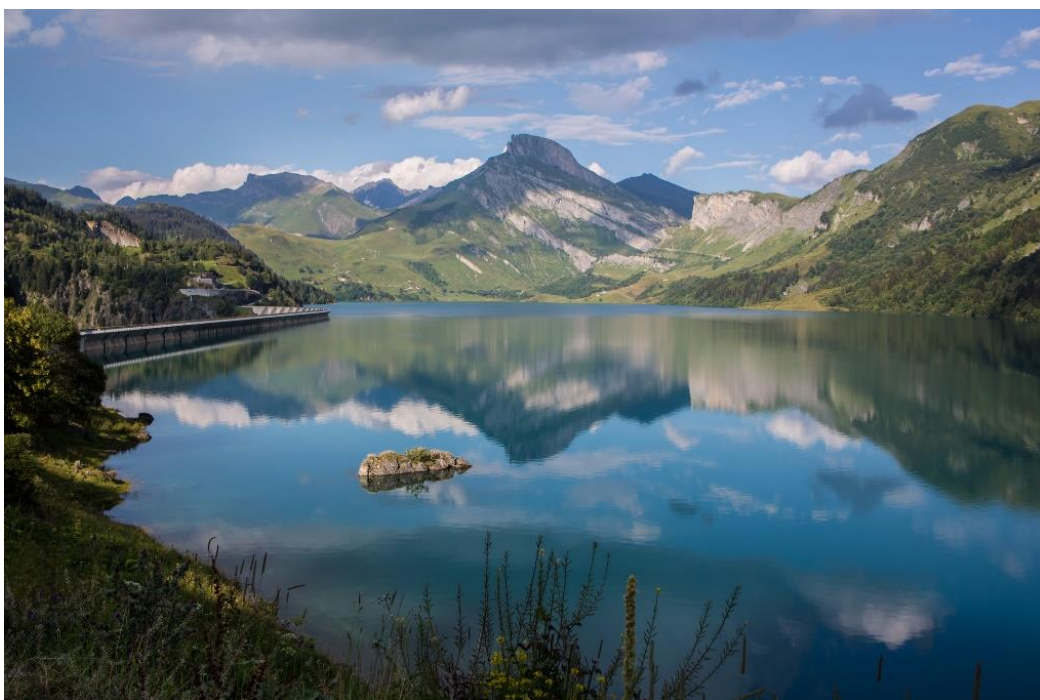
Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

LE LIEU, QUEIGE ET LE BEAUFORTAIN

Le Beaufortain ou pays de Beaufort est une magnifique région naturelle s'étendant autour de la commune de Beaufort dans le département de la Savoie.

La nature et le patrimoine sont très préservés.

Au cours des marches, nous rencontrerons des chalets d'alpages, des lacs de barrages des vaches et certainement des marmottes.



AEM VOYAGES

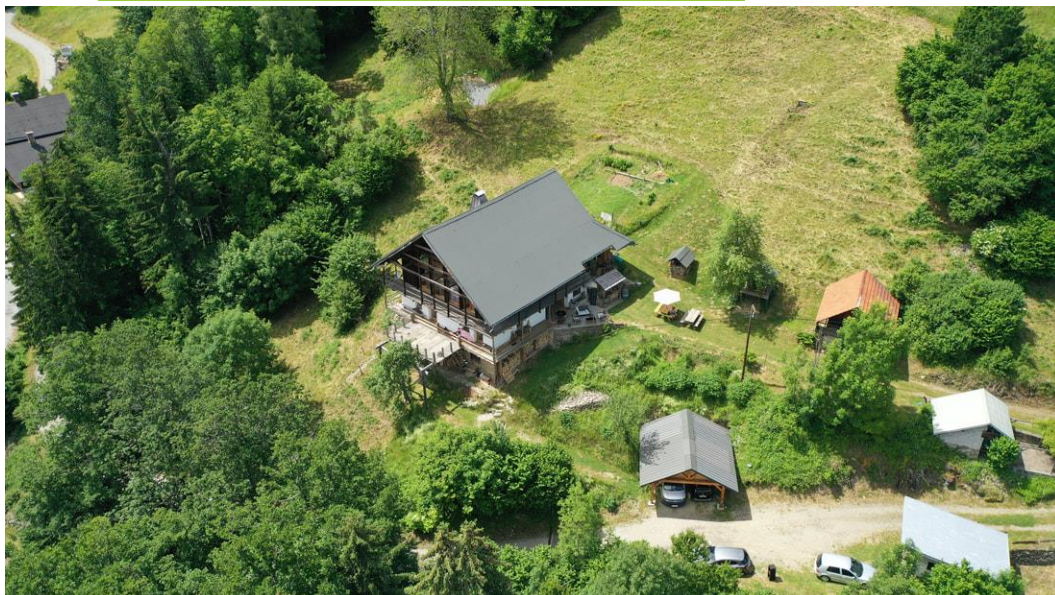
Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

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 GITE, LE CHALET SHANTI



Le chalet est situé au-dessus du village de Queige en Savoie dans le massif du Beaufortain, à 20 minutes d'Albertville.

Adossé à la montagne à 1000m d'altitude, le



chalet Shanti est une ferme d'alpage de 1815.

Il a été rénové avec goût par nos hôtes, Christine et Jean Luc.

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.

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

Le gite permet d'accueillir 11 personnes en chambres de 2 à 5 personnes.

DISPOSITION DES CHAMBRES ET SANITAIRES

2 chambres de 2 personnes (2 lits simples)

1 chambre de 3 personnes (3 lits simples)

1 chambre de 5 personnes (5 lits simples)

2 Salle de bains et 2 cabines de douches



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

2 toilettes



LA SALLE DE YOGA

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, bolsters sont fournis par le gîte.

LES ESPACES COMMUNS

Les espaces communs sont composés d'une salle à manger, d'un salon, d'un jardin, d'une terrasse et d'une salle de yoga.



LES REPAS

Les repas, brunch, pique-nique et dîners sont entièrement locaux, végétarien et biologiques, et sont préparés avec amour par Christine !

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

LISTE EQUIPEMENT ET MATERIEL

Pour la marche

- Chaussures avec crampons type randonnée (montantes ou non)
- Sac à dos de taille moyenne 20 à 30 litres
- Gourde ou bouteille 1 litre
- Pull ou polaire
- Veste coupe-vent/de pluie
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquettes
- Crème solaire

Yoga

- Vêtements confortables

Autre

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

PRIX

Prix du séjour :

599 € / personne en chambre de 5 personnes

615 € / personne en chambre de 3 personnes

630 €/personne en chambre de 2 personnes

Nombre de participants min 6 et max 11 personnes

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et professeure de yoga certifiée,

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

- les déplacements en minibus du parking du plan d'eau de Queige jusqu'au gîte et du gîte jusqu'aux départs de randonnées/marches (J2, J3, J4) et le retour jusqu'au parking du plan d'eau de Queige le dernier jour,
- l'hébergement en chambre de 2 à 5 personnes en fonction de l'option choisie (draps et linge de toilette fournis)
- le dîner du J1, le brunch et le dîner du J2, petit déjeuner, pique-nique et dîner du J3, brunch du J4,
- l'enseignement des méditations, du yoga, du breathwalk (marche yogique).

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil du séjour (parking du plan d'eau de Queige), les boissons et les achats personnels, les assurances, les frais de dossier d'AEMV de 15 € / bulletin d'inscription et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

NIVEAU DE DIFFICULTE

Facile

3 marches de demi-journée de 3 à 8 km et de 150 à 350 m de dénivelé et 1 randonnée journée de 500m de dénivelé et 12 Km.

Le yoga ne demande pas de niveau particulier, ni de souplesse particulières.

FORMALITES :

- ✓ 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.

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 :

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

<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 GITE

Le gite est situé à sur la commune de Queige, dans le Beaufortain.

- Pour se rendre au gite en voiture :
 - Depuis Albertville

Prendre la D 925 et s'arrêter au parking du plan d'eau de Queige.

- Depuis Megève puis les Saisies.

Prendre la D 218 puis la D 925 en direction d'Albertville et s'arrêter au parking du plan d'eau de Queige (nous vous emmenons ensuite en minibus jusqu'au gite).

- Pour se rendre au gite en train et bus :

La gare la plus proche est Albertville.

Il y a ensuite un service de bus d'Albertville jusqu'à Queige.

Vous pouvez aussi vous organiser en covoiturage avec les autres participant.e.s.

Les aéroports les plus proches sont Chambéry, Lyon et Genève

Adresse du lieu de rendez-vous :

Plan d'eau de Queige, route d'Albertville.

73720 Queige

Coordonnées GPS 45,71771N 6,45795E

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