

DATES DU SÉJOUR
19 au 21 mai 2023

Yoga Nature

Séjour Rando / Yoga

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits



Se connecter à la Nature et à Soi !

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Emmanuelle, ostéopathe et professeur de yoga et *Nicolas*, diplômé d'état d'alpinisme - Accompagnateur en Montagne et photographe s'associent à travers leurs spécialités pour vous proposer un séjour hors du commun et hors sentiers battus dans une des plus belles régions de France et aussi une des plus sauvages.

Vous allez **RES-PI-RER et DE-BRAN-CHER** ! C'est garanti.

Emmanuelle vous fera partager sa sensibilité de la pratique du yoga, alors que Nicolas vous guidera sur des itinéraires faciles et magnifiques au milieu de ce décor grandiose, dont il a le secret au cœur de la vallée de la Méouge.

"La nature à chaque instant s'occupe de votre bien-être. Elle n'a pas d'autre fin. Ne lui résistez pas."
Henry David THOREAU

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 atouts du séjour :

- ❖ Une période idéale pour se retrouver.
- ❖ Partage de grands moments de relaxation.
- ❖ Se ressourcer grâce aux bienfaits du yoga en pleine nature.
- ❖ Une approche en douceur du milieu montagnard grâce aux compétences d'un Accompagnateur en Montagne.
- ❖ Expérimenter la marche consciente, c'est entrer dans une relation de réelle présence avec ce qui nous entoure, tout est alors vécu de manière plus vivante.
- ❖ Les compétences de deux spécialistes.
- ❖ Si vous le souhaitez, Nicolas vous conseillera sur vos photographies pendant le séjour, grâce à son expérience de la photo de voyages en conditions difficiles
- ❖ Un hébergement confortable, accueillant et atypique chez Maxime à IZON.
- ❖ Cuisine à base de produits locaux.

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous devant la gare SNCF de Laragne Montéglin à 09h00.

Après avoir fait connaissance, nous partirons vers notre première randonnée. La Vallée de la Méouge et ses gorges aux eaux d'une grande pureté, seront notre 1ère approche dans cette nature intacte. La montée se fera tranquillement, le rythme sera adapté pour que vous puissiez apprendre « l'Art de la marche ». Nous poserons nos tapis pour un 1er contact, sur une crête accueillante avec vue imprenable, au centre des plus belles montagnes de la Haute Provence aux Alpes, juste avant la pause repas. En fin d'après-midi nous irons nous installer chez Maxime notre hôte pour ces trois jours. Emmanuelle vous conseillera pendant une pratique avant le souper ou un temps de méditation sous le ciel étoilé de Provence après le repas.

Dénivelé maxi : +/- 500m | Temps de marche : 4h

Repas compris : Pique-nique de midi - Dîner à « Gîte d'Izon »

Nuit au « Gîte d'Izon »

JOUR 2 :

Une pratique avant le petit déjeuner pour un réveil corporel.

La randonnée du jour nous amènera au milieu des décors somptueux des Baronnies Provençales. Pour profiter au maximum de notre « isolement » et dans le respect de cette nature intacte qui nous accueille nous partirons randonner directement de notre gîte vers un des sommets qui nous entourent. En chemin, champs de lavande, magnifiques formations marno-calcaires, crêtes panoramiques ou la vue à 360° seront autant de motifs à la contemplation. Au Sud, le Mont Ventoux et la montagne de Lure semblent tout près... Vous vous tenez sur un véritable pont entre la Provence

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

et les Alpes ! Emmanuelle vous conseillera pendant une pratique avant le souper ou un temps de méditation sous le ciel étoilé de Provence après le repas.

Dénivelé maxi : 700m | Temps de marche : 5h

Repas compris : Petit-déjeuner à « Gîte d'Izon » – Pique-nique de midi préparé par « Gîte d'Izon » - Dîner à « Gîte d'Izon »

Nuit au « Gîte d'Izon »

JOUR 3 :

Une pratique avant le petit déjeuner pour un réveil corporel.

Un court transfert nous conduira dans un village perché, un des plus isolés des Hautes Alpes où les habitants furent les pionniers dans la restauration des ressources naturelles et agricoles. Le sentier que nous suivrons aujourd'hui nous conduira dans de très beaux alpages où nous croiseront certainement des troupeaux et leurs bergers. Notre séjour se terminera avec une dernière et superbe séance en altitude. Pendant ces 3 jours passés ensemble, nous espérons vous avoir fait découvrir les bienfaits de "Marcher différent".

Dénivelé maxi : 600m | Temps de marche : 4h

Repas compris : Petit-déjeuner à « Gîte d'Izon » – Pique-nique de midi préparé par « Gîte d'Izon »

Fin du séjour à devant la gare SNCF de Laragne Montéglin vers 16h00.

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.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Par [Nicolas Fragiacomu](#), Accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'état et photographe.

Tel : +033 83 79 65 50 – nicofragiacomu@gmail.com

« Si le bonheur est dans la marche, il est surtout dans la façon de marcher. »

Véritable méditation dans l'action, la marche consciente nous aide simplement à être nous-mêmes, à mieux nous connaître, à vivre pleinement l'instant présent. Cette exploration est offerte à ceux qui recherchent plus de sagesse et d'équilibre dans leur vie. Cela requiert un esprit bienveillant envers soi-même, un esprit ouvert à tous les possibles.

[Emmanuelle André](#), professeur de yoga et ostéopathe

Au travers d'une approche adaptée à chacun, où le mouvement né de la respiration vous proposera :

- Des postures permettant d'assouplir et tonifier le corps tout en douceur.
- Le contrôle du souffle avec différents pranayama afin d'apaiser le mental.
- Une approche guidée de la relaxation pour une détente assurée.
- Des médiations guidées.

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

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous devant la gare SNCF de Laragne Montéglin à 09h00.

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour devant la gare SNCF de Laragne Montéglin à 16h00.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes maximum afin que chacun puisse progresser à son rythme et que nous puissions être disponible pour tous quand vous en aurez besoin.

A QUI S'ADRESSE CE SEJOUR ?

Tous niveaux (yoga) – être en forme physique. 3 journées de randonnées uniques et accessibles à tous pour se couper de l'agitation de la vie trépidante, pour observer la nature, s'observer, écouter, s'écouter, sentir et ressentir.

Vous recherchez le calme, la sérénité, à prendre le temps d'écouter, d'observer, de communiquer avec la Nature. Vous avez la fibre « Nature », l'envie de grands espaces sauvages, comptez sur nous pour vous immerger dans ce monde unique qu'est le Parc Régional des Baronnies Provençales. Les randonnées seront adaptées à la pratique du Yoga et à la contemplation pour une connexion à la nature et à soi. Le dépaysement sera total. Un hébergement où nos voisins seront la biche, le chevreuil, le renard et les nombreux rapaces, en total harmonie avec l'esprit de ce séjour.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Nuitées en chambre de 2 ou 3 personnes au Gite IZON NATURE (salle de bain avec douche commune et WC) (draps et linge de toilette fournis).

Le dîner et petit déjeuner sont pris au gîte. Vous aurez l'occasion d'apprécier la cuisine de Maxime. Les midis : les repas sont sous forme de pique-nique.

TRANSFERTS INTERNES

Tous les transports durant le séjour se feront en minibus personnel de l'accompagnateur.

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

DATES DU SÉJOUR

19 au 21 mai 2023

PRIX DU SÉJOUR

458 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les hébergements en chambre de deux (draps et linge de toilette fournis).
- En pension complète du pique-nique du jour 1 au pique-nique du jour 3
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et par un professeur de Yoga.
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée.
- Les conseils pour faire de belles photos.
- Les temps de yoga, briques et sangles fournies.
- Une salle sera mise à disposition en cas de mauvaises conditions climatiques.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et autres collations.
- L'option chambre individuelle.
- Les trajets aller/retour pour rejoindre le lieu du stage.
- Le tapis de yoga.
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...).
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

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

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

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Le matériel nécessaire à la randonnée (bonnes chaussures de marche, sac à dos, vêtements (coupe-vent et polaire), bonnet, lampe frontale, etc.).
- Une paire de bâtons pour la marche.
- Une gourde 1l minimum
- Une tenue confortable et un tapis pour le yoga.
- N'oubliez pas votre appareil photo.
- Une paire de jumelles (si vous en avez une).
- Une pharmacie perso et « ordonnance obligatoire » en cas de traitement médical...

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie
- 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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

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

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

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