

Bain de forêt dans le Pilat

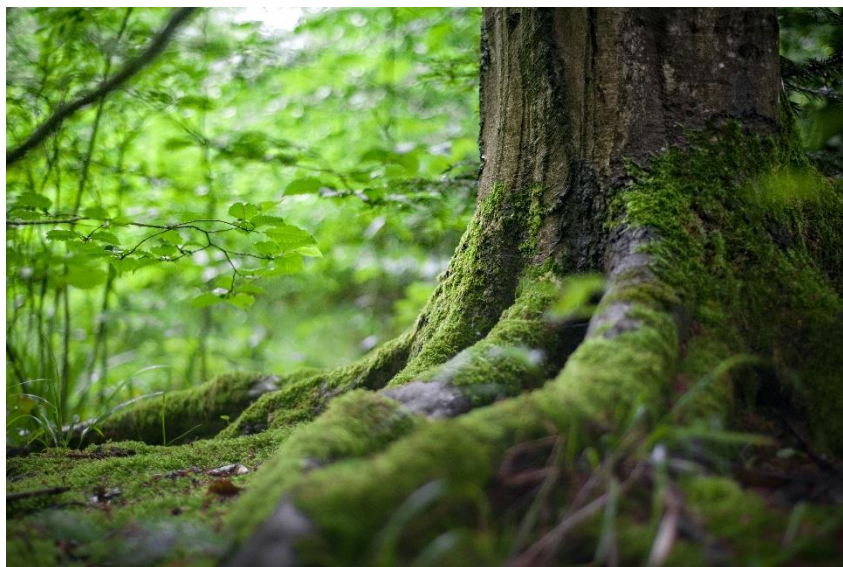
Shinrin-Yoku La Nature est médecine

Séjour de 6 Jours / 5 Nuits

DATES DU SÉJOUR

18 Avril au 23 Avril 2023

26 Septembre au 1 Octobre 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un séjour à la rencontre des arbres

Ressourçons-nous au cœur du Parc régional du Pilat, profitons des panoramas époustouflants sur les alpes et la Vallée du Rhône.

Nous vous proposons un moment de reconnexion à l'essentiel.

Pas à pas, à notre rythme, reprenons conscience de notre respiration, de l'air frais sur notre visage.

Offrons-nous le temps de regarder, de nous émerveiller d'un rayon de soleil traversant une

clairière, d'une goutte de rosée sur la mousse. Notre immersion en forêt est un moment pour nous,

nous renforçons notre système immunitaire, diminuons le stress, les nuances de vert apaisent

notre cerveau. Les feuilles agissent comme un filtre à particules, nous respirons un air plus sain.

Laissons la douceur de la nature guider nos pas.

Le printemps c'est le temps de la renaissance, du renouveau. Observons la nature qui s'éveille, regardons comment nous vivons cette étape dans nos vies, notre quotidien.

Découvrons différentes essences d'arbres, nos sens en éveil, rencontrons le vivant.

Au fil des jours, des randonnées observons et partageons nos ressentis.

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

POINTS FORTS

- ❖ Prendre un temps pour soi
- ❖ S'entourer de bienveillance
- ❖ Profiter du silence, du calme
- ❖ Eveiller ses sens
- ❖ Une déconnexion totale

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à **Burdignes Ferme auberge Linossier** à 9h30.

Accueil et installation dans les chambres 9h30

Autour d'un café présentation des participants et du séjour

Après avoir pris nos pique-niques nous partons à la découverte de ce territoire.

300 m de dénivelée positive - 300 m de dénivelée négative - 8 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi - Dîner à la Ferme Linossier Burdignes

Nuit à la Ferme Linossier Burdignes

JOUR 2 à JOUR 5 :

5 Jours de Randonnée entre 500 et 1000 m de dénivelé

Découvrons les vallons autour du Mont Pilat, arpentons les sentiers dans la forêt de Taillard, Le grand bois, Bois du Bœuf. Sortons des sentiers battus, partons à la rencontre du mystère.

Ensemble expérimentons les plaisirs de rencontrer le vivant ; ouvrons nos cœurs, mettons nos sens en éveil. Stimulons notre corps lors d'exercice d'éveil et d'accueil.

Dans le respect et la bienveillance, ensemble enrichissons nos expériences lors d'échanges et de partage, c'est un moment important qui permet à chacun de grandir.

Chacun et chacune est acteur, nous cocréons nos journées et selon les intentions du jour nous adaptons les parcours et les activités créatives : Land art, arbre de vie, peinture, mobile...

Repas compris : Petit-déjeuner à la Ferme Linossier - Pique-nique de midi préparé par la Ferme Linossier - Dîner à la Ferme Linossier

Nuit à la Ferme Linossier

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.

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 à Burdignes à la Ferme Linossier à 9h30.

DISPERSION

Le Jour 6, après le petit déjeuner à la Ferme Linossier à 9h30.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Curailat Sylvain, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat

N° de téléphone : 06 32 75 57 91

Adresse e-mail : contact@lamagieduvivant.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / Moyen

Indiquer le niveau de difficulté physique, de 1 à 2

Dénivelé moyen par jour 450 m, Dénivelé maximum par jour 850m, temps de marche effectif par jour 4 à 6 h. Altitude maximum de passage 1431m

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés facile de moyenne montagne.

Vous ne portez que vos affaires de la journée

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : Gîte rural au calme équipé de douche

Type de chambre pour le séjour : chambre lit simple ou lit double

Services inclus ou non : Linge de toilette non inclus.

Repas : Pension complète du pique-nique du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 6 hors boissons.

Repas produits à partir de produits locaux, produits frais, repas uniques

TRANSFERTS INTERNES

Sur place, nous organisons le transport en minibus pour rejoindre les points de départ des activités proposés, ces déplacements seront complétés par des voitures personnelles volontaires.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée : Pique-nique, boisson, vêtements, crème solaire, appareils photos...

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

18 Avril au 23 Avril 2023
26 Septembre au 1 Octobre 2023

PRIX DU SÉJOUR

850 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en « Gîte rural », en chambre de 1 à 2 personnes (draps fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 6,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée, etc...

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le repas de midi du jour 6
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Carnet a dessin, matériel pour mobile et land art, peintures, petits matériels pour activités

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

- Vêtements :
- Attention cette partie est la plus importante. Prenez soin de bien choisir votre équipement de manière à être libre et confortable dans vos mouvements. Nous vous invitons à suivre le principe des trois couches, une couche pour évacuer la transpiration, une couche pour l'apport de chaleur et une couche pour se protéger des éléments extérieurs.
- Exemple :
- Un tee-shirt manches courtes respirante matière laine mérinos ou vêtement thermique.
- Une veste chaude polaire, polartec ou polyester réversible.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.
- (Pour les frileux une doudoune légère dans le sac à dos)
- 1 chapeau de soleil ou casquette

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

- 1 bonnet ou tour du cou, 1 paire de gants légers pour se protéger du vent.
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel).
- 1 <vêtement isolant type polaire ou doudoune.
- 1 Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda adapté à la marche.
- 1 cape de pluie
- 1 sur pantalon imperméable et respirant. (facultatif)
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.
- Des sous-vêtements.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville, semelle type vibram.
Penser à tester auparavant les chaussures neuves ou inutilisées depuis longtemps.
- 1 paire de sandales ou chaussure de détente pour le soir.
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3.
- 1 gourde ou poche a eau type « camel back » minimum 1.5L/pers.
- 1 Lampe frontal.
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette pliable pour les pique-niques.
- Des vivres de courses de votre préférence.
- 1 petite pochette étanche pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vital, contrat d'assistance.
- 1 couverture de survie.
- Papier toilette avec un briquet pour le brûler.
- 1 sifflet en bois ou plastic.
- Nécessaire de toilette, privilégiés les produits biodégradables.
- 1 serviette de toilette à séchage rapide.
- Crème solaire sans nanomatériaux indice 4 + stick à lèvres.

Pharmacie personnelle :

- -vos médicaments habituels - **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**
- -médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- -Bande adhésive élastique type élastoplast en 8 cm de large.
- -jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- -double peau type compeed ou SOS ampoules.
- -répulsifs anti-moustiques facultatif.

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

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

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>

POUR EN SAVOIR PLUS

De nombreuses randonnées sont possible dans le parc naturel régional du Pilat, chaque séjour est différent. Le programme des randonnées peut varier afin de prendre en compte

les meilleurs moments pour aborder les thèmes du séjour, et adapter ceux-ci aux attentes du groupe.

Je reste à votre disposition pour toutes informations complémentaires

Sylvain Curailat 06 32 75 57 91

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