

MARCHE ET YOGA

MANIFESTER SA DÉESSE INTÉRIEURE

PRES DU LAC D'ANNECY

Séjour de 3 jours/2 nuits – randoyoga

3 dates programmées :

- DU VENDREDI 16 AU DIMANCHE 18 JUIN 2023
- DU VENDREDI 22 AU DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023
- DU SAMEDI 21 AU LUNDI 23 OCTOBRE 2023



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

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.

DESCRIPTIF DU SEJOUR



Un séjour de yoga et marche entre lac et montagnes pour te connecter à ta Déesse intérieure.

Au cours de ce séjour je t'invite à expérimenter l'énergie liée aux différentes Déeses Indiennes. Tu pourras découvrir celle qui te correspond le plus.

Je t'accompagne à travers des pratiques du hatha yoga, du yoga restauratif, du breath walk ou marche yogique*, de randonnée

en montagne qui te permettront de relâcher les blocages et d'accéder à l'union du corps, de l'esprit et de l'énergie de ta Déesse.

La montagne, la forêt, la nature, la proximité du lac d'Annecy t'enseignent et te soutiennent dans ton ouverture à la vie, à l'énergie de la vie.

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 de profiter du sauna du gîte, d'écrire dans ton carnet, de lézarder dans le jardin.

EN RESUME

NIVEAU DE DIFFICULTE : FACILE

ACTIVITES : MARCHE, RANDONNEE ET YOGA

PRIX DU SEJOUR A PARTIR DE 425 € / PERSONNE

NOMBRE DE PARTICIPANTS MIN 3 ET MAX 7 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

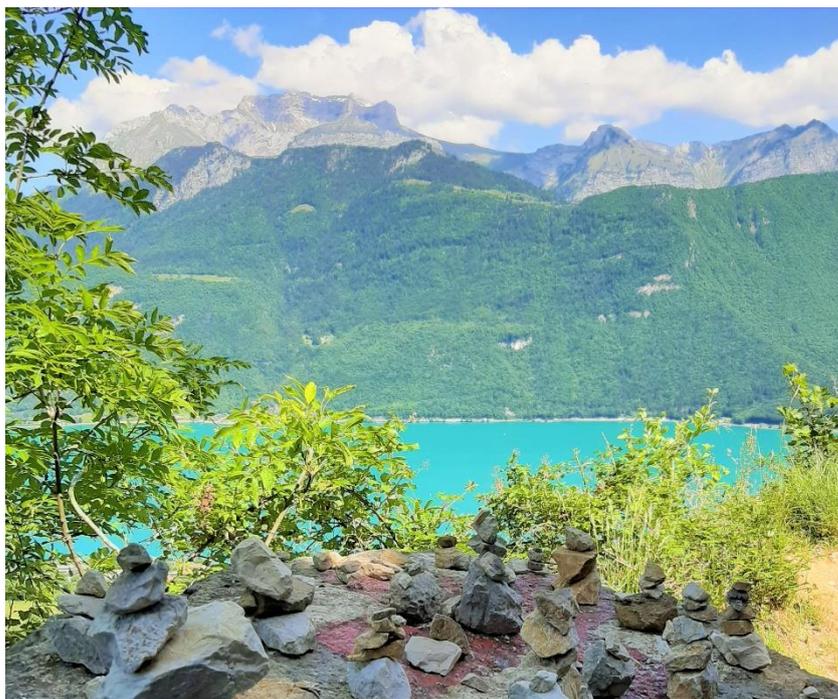
RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

POINTS FORTS :

- Un gîte privatisé
- Un petit groupe
- Une ambiance conviviale et bienveillante.
- Un grand jardin avec terrasse
- Une belle salle de yoga sous les toits pour nos pratiques de yoga et méditation. Les blocs et coussins de méditation sont fournis par le gîte (tapis fournis sur demande).
- Du hatha yoga avec méditation
- Du yoga restauratif
- Une séance de Breath walk*
- Une marche par jour
- La proximité du lac d'Annecy et des montagnes
- Des repas délicieux entièrement locaux et/ou biologiques. (Nous pouvons répondre aux besoins alimentaires - n'hésitez pas à nous le faire savoir lors de la confirmation.)

LES ACTIVITES DU SEJOUR



- 1 marche de 2 heures 30 vers le lac d'Annecy et la réserve du bout du lac au départ du gîte.
- 1 randonnée à la journée de 4 heures 30.
- 1 breathwalk* ou marche yogique de 2 heures 30 au départ du gîte.
- 2 séances de hatha yoga ou/et méditation le matin.
- 2 séances de yoga restauratif en fin de journée.

***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.

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



PROGRAMME DU SEJOUR :

JOUR 1

16h accueil et installation au gite de la fontaine

16h30 cercle d'ouverture et de présentation.

17h Marche de 2h30 jusqu'au lac et la réserve du bout du lac.

20h Dîner

Séance de yoga restauratif *Radha, Déesse de l'amour dévoué*

MARCHE DE 7 KM – 50 M DE DENIVELE POSITIF - 2 HEURES DE MARCHE AVEC PAUSES

REPAS COMPRIS : DINER AU GITE LA FONTAINE DU PRALET.

NUIT : LE GITE LA FONTAINE DU PRALET

JOUR 2

7h Hatha yoga et méditation *Lakshmi, Déesse de l'abondance et de la prospérité.*

9h petit déjeuner

10h Départ pour randonnée journée avec pique-nique. Montagne du Taillefer au départ de Saint Jorioz. Magnifique randonnée au-dessus du lac et au milieu des buis. Redescente par Le village de Lathuille.

**Covoiturage trajet en covoiturage de 20 min.*

17h30 retour au gîte

18h30 yoga restauratif *Saraswati, déesse de la créativité, de la sagesse et des arts.*

20h Dîner

MARCHE DE 8 KM - 500 M DE DENIVELE POSITIF – 5 HEURES 30 DE MARCHE PAUSES
COMPRISES

REPAS COMPRIS : PETITE DEJEUNER AU GITE LA FONTAINE DU PRALET – PIQUE NIQUE - DINER
AU GITE LA FONTAINE DU PRALET.

NUIT : LE GITE LA FONTAINE DU PRALET

JOUR 3

7h Méditation et hatha yoga *Durga, déesse de la puissance et du courage.*

10h Brunch

12h Breathwalk puis marche dans la montagne de la Serraz

16h30 Retour et goûter au gîte

17h30 dispersion

MARCHE DE 10 KM - 350 M DE DENIVELE POSITIF – 3 HEURES 30 DE MARCHE AVEC PAUSES.

REPAS COMPRIS : BRUNCH AU GITE LA FONTAINE DU PRALET – EN CAS-GOUTER AVANT LE
DEPART AU GITE LA FONTAINE DU PRALET

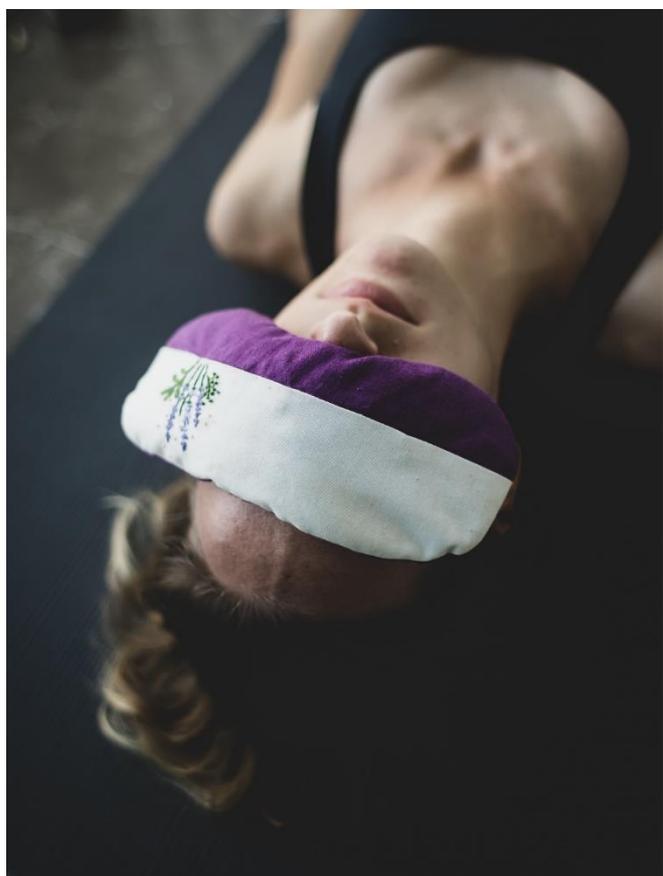
Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

16h le vendredi 18 juin, au gîte la fontaine de Résilience, 153 chemin du Pralet, Arnand. 74210 Doussard

DISPERSION

A 17h30 dimanche 21 mai du gîte la fontaine de Résilience.



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 3 personnes

Nombre de participants maximum : 7 personnes

LE LIEU, ARNAND, UN PETIT HAMEAU PRES DU LAC D'ANNECY.

Le gîte la fontaine du Pralet est situé à Arnand, un petit hameau près du lac d'Annecy, sur la commune de Doussard, en Haute Savoie.

AEM VOYAGES

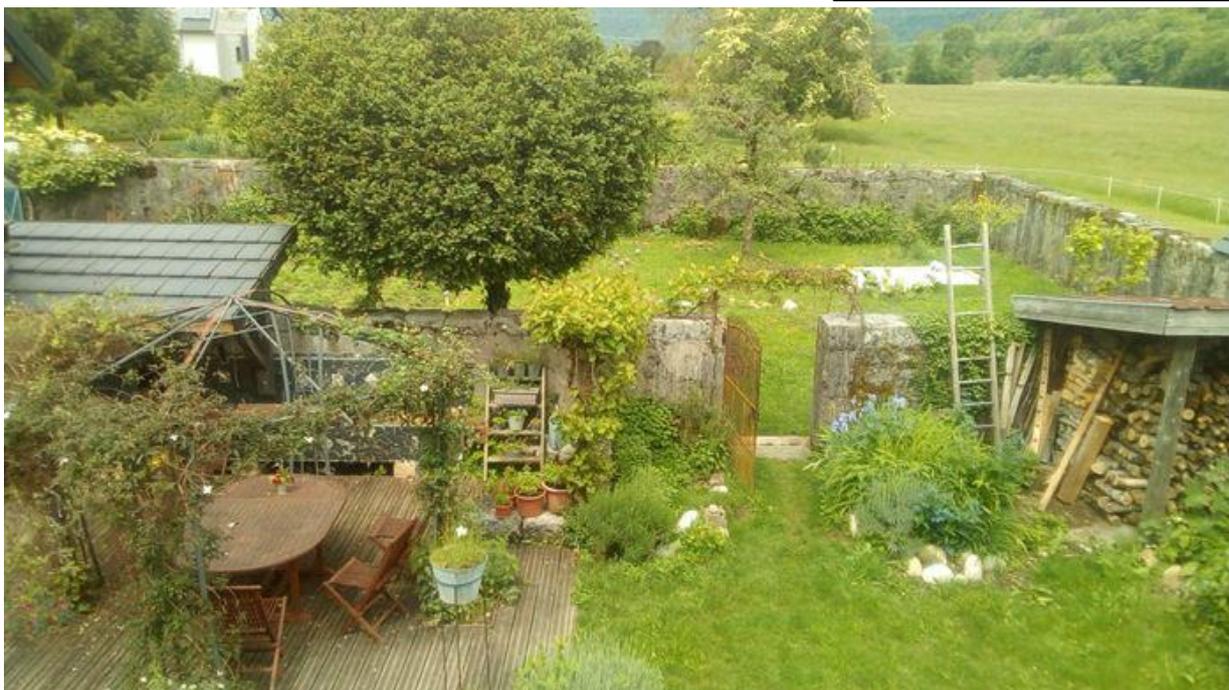
Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

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

Située au cœur d'une nature préservée, cette ancienne bâtisse du 19ième Siècle, rénovée par Sabine et Bruno, a conservé l'esprit authentique et le patrimoine historique.

Le grand jardin nous accueille pour un repas sous la tonnelle, des méditations, des siestes.



Le gite permet d'accueillir 7 personnes en chambres de 2 à 3 lits avec salle de bain.

- Une belle salle de yoga sous les toits nous accueille pour les pratiques. Les blocs et coussins de méditation sont fournis par le gîte.



LES REPAS



Lorie de Bocalocal nous prépare des Brunch, des pique niques et dîners, tous plus beaux, délicieux et originaux les uns que les autres.

Elle cuisine avec des produits bio et locaux.

Son laboratoire situé juste à côté du gîte lui permet de nous livrer les repas à pied ou en triporteur lorsqu'elle part dans ses tournées de livraison.

AEM VOYAGES

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

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

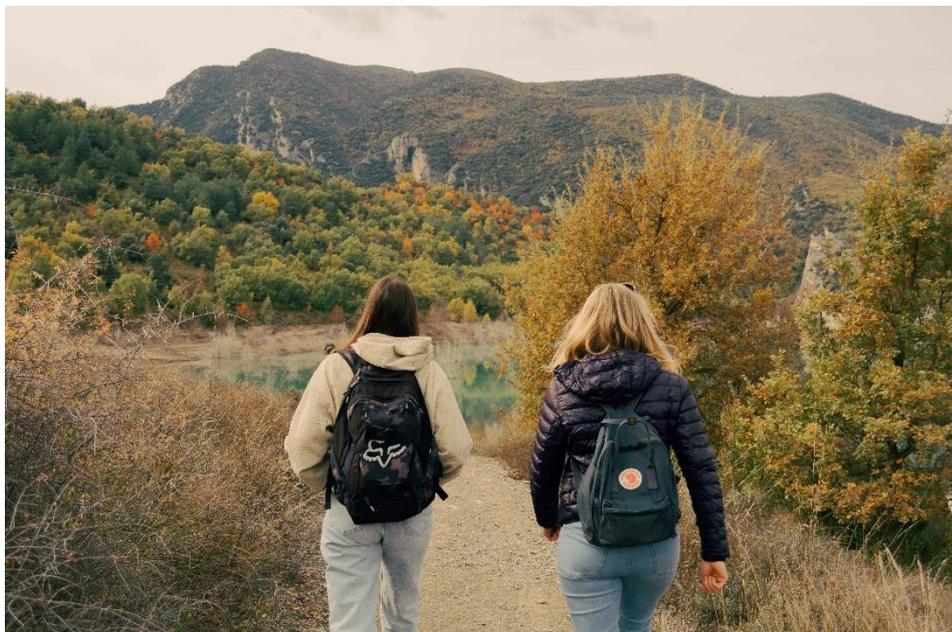
RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

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

- Tapis
- Vêtements confortables

Autre

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

PRIX

Prix du séjour :

425 € / personne en chambre de 3

450 € / personnes en chambre de 2

Nombre de participants min 3 et max 7 personnes

LE PRIX COMPREND :

L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, l'hébergement en chambre de 2 à 3 personnes (draps et linge de toilette fournis) le dîner du J1, le petit déjeuner, pique-nique et dîner du J2, le brunch et goûter du J3, les marche et randonnées, 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, 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

RANDONNEE

Facile

Niveau 1

2 marches de demi-journée de 3 à 8 km et de 100 à 300 m de dénivelé et 1 randonnée journée de 8 Km et 500 m de dénivelé positif.

Néanmoins, il y a quelques passages raides (à la montée et à la descente) durant cette randonnée.

YOGA

Le yoga ne demande pas de pratique, ni de souplesse particulières. Les séances sont accessibles à tous.tes en respect des capacités du moment.

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 :

<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 Arnand, petit hameau de la commune de Doussard. (Doussard est situé à mi-chemin entre Annecy et Albertville.)

- Voiture :
 - depuis Annecy, prendre la direction Albertville.
Entrer dans Doussard et se rendre à la Poste.
En face de la poste prendre la route d'Arnand. Dans le hameau d'Arnand, prendre à gauche le chemin du Pralet.
 - Depuis Albertville, prendre la direction d'Annecy.
Entrer dans Doussard et se rendre à la Poste.
En face de la poste prendre la route d'Arnand. Dans le hameau d'Arnand, prendre à gauche le chemin du Pralet.

- Train et bus :

La gare la plus proche est Annecy ou Albertville.

Il y a ensuite un service régulier de bus jusqu'à Doussard. Descendre à la Poste. Nous vous emmènerons ensuite jusqu'au gite en voiture. (Bien nous indiquer vos horaires d'arrivée).

La ligne de bus est Y51 de Transdev de Annecy à Albertville. <https://annecy.transdev.com/wp-content/uploads/2022/09/FH-Y51-22-23-web-1.pdf>

- Avion

Les aéroports les plus proches sont Chambéry, Lyon et Genève

- Covoiturage

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

Pour cela, merci de nous indiquer d'où vous partez et si vous souhaitez être mis en contact avec les autres participants, soit pour bénéficier du covoiturage soit pour proposer votre trajet aux autres participant.es.

Adresse exacte

Gîte la fontaine de Résilience,
153 chemin du Pralet, Arnand.
74210 Doussard

Coordonnées GPS

45,76826N 6,22458E



N° Séjour :

(à rappeler à chaque correspondance)

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