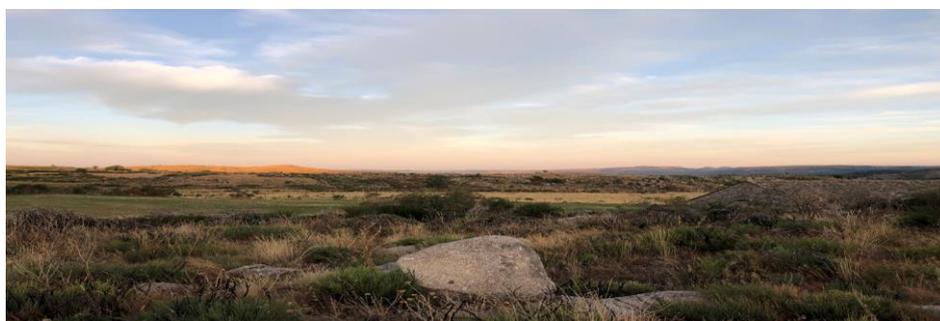


Villaret Virginie
Accompagnatrice en montagne
& professeur de yoga

Randonnée & Reliance en terre Cévenole

Du 23 au 28 juillet 2023

... sur les traces de Stevenson randonnée en itinérance (sur 3jours)



Séjour déconnexion lors de ce cheminement au cœur du parc National des Cévennes. Sur le GR70, vous randonnerez sur les traces de Robert Louis Stevenson célèbre écrivain.

Le sommet de Finiels ou plus connu sous le nom de Mont Lozère, offrira sa magie à qui voudra se laisser envouter par ses grands espaces sauvages. Forêt, vallons, ruisseaux, espaces désertiques vous surprendront chaque jour un peu plus.

Lors de ces journées des ateliers de connexion à la terre vont être proposés. Des séances de yoga douces vous emmèneront pas à pas vers la pleine conscience, le silence et l'écoute intérieure seront au cœur de ces journées de marche.



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

Vivre cette semaine au plus proche de votre vrai nature

en vous reconnectant à la terre

PROGRAMME

Dimanche 23 juillet 2023

16h Arrivée & accueil des participants au gîte **les chalets du Goulet** village du Bleymard, avec un magnifique panorama sur les Cévennes, installation, 17h Cercle d'ouverture de l'échappée Lozérienne + séance de relaxation
19h dîner + Nuit « chalet du Goulet »

Lundi 24 juillet 2023

7h30 petit déjeuner
10h00 « bonjour à son corps » + temps de méditation
11h30 Randonnée pique-nique, premier contact avec les Cévennes environ 10km 200m+ 200m- Ateliers pleine conscience en nature
17h retour au gîte, temps repos
19h Dîner + Nuit « chalet du Goulet »

Mardi 25 juillet 2023

7h petit déjeuner
8h30 Randonnée marche silencieuse en lien avec le Mont Lozère - 15km 678m+ 430m- 6h de marche
Le Mont Lozère culmine à 1699m, sommet des Cévennes. Cette imposante muraille granitique ferme les vallées schisteuses des Cévennes, et annonce les hauts plateaux du Sud de l'Auvergne. C'est aussi un magnifique belvédère sur tous les sommets du Sud du Massif Central, et jusqu'au Ventoux.
Fin de journée séance de yoga/relaxation
19h Dîner + nuit gîte « maison Victoire »

Mercredi 26 juillet 2023

8h petit déjeuner
9h30 « bonjour à son corps » + temps de méditation
Nous reprendrons nos sacs pour une petite randonnée où les ruisseaux et piscines naturelles feront votre bonheur 6km 300m-
En Fin d'après-midi découverte du village typique du Pont de Montvert. Gîte du Chastel Pont de Montvert
19h dîner + nuit Gîte du Chastel Pont de Montvert
Soirée, temps de parole et pratiques de reliance à la terre

Jeudi 27 juillet 2023

Réveil matinal pour un lever de soleil, petit déjeuner en nature pour une randonnée à la journée et pratique corporelle à « la pierre plantée »
En milieu d'après-midi retour dans le charmant village du Pont de Montvert
Séance de yoga
19h dîner + nuit Gîte du Chastel Pont de Montvert
Soirée, temps de parole et clôture du stage

Vendredi 28 juillet 2023

7h petit déjeuner

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

8h rangement et nettoyage simple du gîte

9h45 navette de la Mairie postale pour un retour sur le village du Bleygard où nous attendent nos voitures. Fin du séjour 10h30

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.

« Bonjour à son corps » : pratiques corporelles douces, yoga, mouvements et danses intuitives. Lors des randonnées des temps de reliance avec la nature vous seront proposés. Les outils yogiques, chamaniques, énergétiques seront mis en pratique.

Le yoga pratiqué est le Viniyoga qui est une forme adaptée à nos caractéristiques personnelles et à notre culture actuelle. Le contenu des séances sera nourri de postures adaptées à chacun, de Pranayama (souffle), et de pratique assise (méditation).

Niveau : ouvert à tous.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche 23 juillet 2023 à 16h, début du stage 17h

Les chalets du GOULET Route du Goulet 48190 LE BLEYDARD

DISPERSION

Le vendredi 28 juillet 2023 au Bleygard 10h30

Accès voiture

De Paris 5h44 : 614 km A10 E5, A71 E11

De Montpellier 2h29 : 175 km N106, D906

De Lyon 2h44 : 211 km A47 E70, N88

Accès train : gare SNCF de Villefort (40mn voiture pour le Bleygard) ou gare de Belvezet (15mn voiture pour le Bleygard)

Co voiturage conseillé selon les différentes inscriptions

ENCADREMENT DU SEJOUR

Virginie Villaret

Tel 06 15 93 21 16

Email : respirelamontagne@gmail.com

Accompagnatrice en montagne et professeur de Yoga diplômée

Nombre de participants départ assuré à 6pers

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

NIVEAU

Niveau 2 sur une échelle de 5

Facile / Moyen / Difficile / Très difficile

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

Ce séjour est destiné aux personnes pratiquant quelques randonnées dans l'année, le rythme de marche est modéré et le dénivelé maximum est de 600/700m+ être capable de marcher sur 16km à la journée et 4 à 6h

HEBERGEMENTS

- **Chalet du Goulet au Bleymard** <https://www.hebergement-randonnee-mont-lozere.fr>
Route du Goulet 48190 Le Bleymard. Chambres de 2/3pers pension complète. Drap et linge de toilette fournis. 2nuits
- **Maison Victoire au Finiels** 48220 Pont de Montvert www.gites-mont-lozere.com/maison-victoire/ Chambres de 2/3pers pension complète. Drap et linge de toilette fournis. 1 nuit
- **Gîte du Chastel** Pont de Montvert <https://cevennes-gites.com> Quartier la Moline, route de l'Hermet 48220 Pont de Montvert Chambres de 2/3pers pension complète. Drap et linge de toilette **NON fournis**. Prendre votre drap sac et vos serviettes de toilette. 2nuits

Les pique-niques seront fournis par les hébergeurs. Les diners se prendront sur place dans les gîtes ainsi que les petits déjeuners. Le petit déjeuner du 27 juillet sera pris en nature. Chaque participant est invité à prendre un petit thermos pour sa boisson du matin.

TRANSFERTS INTERNES

Navette du Pont de Montvert pour le Bleymard avec la Malle Postale 30mn.

MATÉRIEL

Sac à dos (environ 50 litres) vos affaires pour la semaine + le pique-nique du jour
Grand sac plastique ou 1 sur sac pour protéger votre sac à dos en cas de pluie
Gourde (2L minimum) Lampe frontale Boîte hermétique avec couverts pour les pique-niques,
Bâtons de randonnée
Sac à dodo (à viande)
Thermos (pour une boisson chaude pour pique-nique et pdj du 27/07)

Équipement et Matériel individuel à prévoir :

Vêtements confortables pour la pratique du yoga
Casquette ou chapeau.
Pantalon, short, t-shirts.
Chaussettes de marche. Éviter les chaussettes type « tennis » en coton (risque d'ampoule élevé) chaussette laine Mérinos recommandées (marque Teko, Icebreaker, smartwool)
Chaussure de marche « légère » tige basse ou haute et pas trop chaude

Tong ou sandales pour le retour des randos

Maillot et serviette de bain
Veste gore-tex protectrice pluie et vent
Vêtements chauds pour le soir car altitude 1000 à 1250m
Bonnet léger

AFFAIRES PERSONNELLES

Drap sac pour le gîte du Chastel car il n'y aura pas de drap sur ces 2 derniers jours
Petit nécessaire de toilette
Petits médicaments, Arnica, Doliprane... élastoplaste, pansements ampoules + vos médicaments personnels.

Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

Protections solaires (lunettes de soleil, crème solaire)

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

Boules Quies

Papiers d'identité et assurance (vérifiez que vous êtes bien assuré pour la randonnée),

N°téléphones, argent ...dans une mini pochette étanche.

Linge de toilette

Tapis de yoga

Portage des bagages :

Pas de portage de bagage.

Dates du séjour : Du 23 au 28 juillet 2023

PRIX 760€

Inscription souhaitée avant le 30 avril 2023

Le prix comprend :

- L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne diplômé d'état, et diplômé en ViniYOGA & les ateliers yoga et relance à la terre.
- L'hébergement en gîte, en chambre de 1 à 3 personnes (draps et linge de toilette fournis), soit 6 nuits en chambre de 3/4pers
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du dernier jour soit 5 petits déjeuners, 4 pique-niques, 5 dîners
- Le transfert du dernier jour Pont de Montvert vers le Bleynard par la navette de la Male Postale

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil
- Les boissons non comprises dans la pension complète et vos dépenses personnelles,
- Les visites en plus du programme
- Les assurances
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier

Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

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>

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