

# RECONNEXION EN MONTAGNE

## Au pied du Mont Blanc

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits

07 au 11 juin 2023



### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Reconnexion en Montagne est un séjour dans le Massif du Mont Blanc. Le but n'est pas d'aller loin ni d'aller vite, mais de prendre un temps pour soi, pour découper avec la vie au quotidien et pour se relier à la nature, aux montagnes et à soi. Un séjour avec des randonnées sauvages, des méditations et des séances de Reiki en groupe.

### POINTS FORTS

- Séjourner entre les « géants » dans le pays du Mont Blanc,
- Dormir dans deux refuges, donc pas besoin de marcher avec un sac lourd tous les jours,
- Randonner mais aussi des temps de méditation et de soins énergétiques (en groupe),
- Prendre le temps pour soi et apprendre plusieurs techniques pour se relier à soi.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

## PROGRAMME DU SÉJOUR

### JOUR 1

Rendez-vous à Bionnassay à 12h00.

RDV, pique-nique (tiré du sac des participants) et nous faisons connaissance. Départ de la randonnée pour aller au refuge de Fioux à 14h30. Randonnée facile avec arrêts pour faire de la méditation. Arrivée au refuge vers 18h. Installation dans les chambres.

**300 m de dénivellée positive - 150 m de dénivellée négative - 3 km - 2 heures de marche effective**

**Repas compris :** Dîner au refuge de Fioux

**Nuit au Refuge de Fioux**

### JOUR 2

Le matin, on monte au-dessus du refuge jusqu'au col du Voza, puis plus loin jusqu'au Bellevue où on s'arrête pour admirer la vue. On descend vers le plateau du glacier de Bionnassay. On s'arrête en route et au plateau pour faire de la méditation. A midi, pique-nique tiré du sac au plateau du glacier de Bionnassay. L'après-midi, on descend vers Bionnassay et on monte vers le refuge de Fioux.

**400 m de dénivellée positive - 400 m de dénivellée négative - 8 km - 3,5 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner au refuge de Fioux - Pique-nique de midi préparé par le refuge de Fioux - Dîner au refuge de Fioux

**Nuit au refuge de Fioux**

### JOUR 3

Le matin, on descend vers Bionnassay et le Pont des Places. Puis on monte vers le glacier du Bionnassay. A midi, pique-nique tiré du sac avec pause de méditation aux chalets de Tricot et puis on monte au col de Tricot d'où on va admirer la vue avant de descendre en direction du refuge de Miage.

**700 m de dénivellée positive - 650 m de dénivellée négative - 6 km - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner au refuge de Fioux - Pique-nique de midi préparé par le refuge de Fioux - Dîner au refuge de Miage

**Nuit au refuge de Miage**

### JOUR 4

Le matin, on monte vers le Mont Truc et les flancs d'Envers du Truc pour trouver un endroit pour méditer et faire une séance de Reiki en groupe. Puis on redescend vers le refuge de Miage pour prendre le pique-nique. Après-midi libre. Vers 16h on monte dans le champ de pâturage de Miage pour trouver un endroit pour méditer. On revient au refuge vers 18h30.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

**300 m de dénivelée positive - 300 m de dénivelée négative - 7 km - 2,5 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner au refuge de Miage - Pique-nique de midi préparé par le refuge de Miage - Dîner au refuge de Miage

**Nuit au refuge de Miage**

## **JOUR 5**

Le matin, on descend vers le Champel et plus loin vers Bionnassay où on va retrouver les voitures.

**200 m de dénivelée positive - 400 m de dénivelée négative - 6,5 km - 2,5 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner au refuge de Miage - Pique-nique de midi préparé par le refuge de Miage

**Fin du séjour à Bionnassay vers 14h00.**

*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**

**Le Jour 1, rendez-vous à Bionassay à 12h00.**

## **DISPERSION**

**Le Jour 5, fin du séjour à Bionassay à 14h00.**

## **ENCADREMENT DU SÉJOUR**

Janne GEURTS, Accompagnatrice en Montagne diplômée d'État et praticienne en Reiki

N° de téléphone : +33662920590

Adresse e-mail : [janne@sparkpepper.com](mailto:janne@sparkpepper.com)

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

## **NIVEAU DE DIFFICULTÉ PHYSIQUE**

Moyen - Niveau 3 / Nécessaire d'être capable de marcher 4h avec 700m de dénivelé, même si nous n'irons pas vite et nous prendrons de nombreuses pauses.

AEM VOYAGES

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

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto:aemvoyages@lesaem.fr)

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

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Hébergement en refuge, en chambre de 6 personnes (prévoir un un sac à viande/duvet).

2 nuits au refuge de Fioux et 2 nuits au refuge de Miage.

Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5. Les repas sont préparés par les refuge de Fioux et de Miage.

## TRANSFERTS INTERNES

Aéroport le plus proche de Bionnassay : Genève

Gare la plus proche de Bionnassay : Saint Gervais les Bains, le Fayet (aller simple environ 20€ depuis l'aéroport de Genève).

Possibilité de covoiturer jusqu'à Bionnassay depuis la gare (il y aura des participants qui viennent en voiture et qui auront de la place). Non inclus dans le prix du séjour.

**DATES DU SÉJOUR : 07 au 11 juin 2023**

**PRIX DU SÉJOUR : 938 € / personne**

## LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état, et praticienne en Reiki certifiée.
- L'hébergement en refuge, en chambre de 6 personnes (draps et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5,
- Le transfert aller/retour depuis/vers Bionnassay pour rejoindre les points de départ/arrivée de la randonnée.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris (le pique-nique de midi du Jour 1 à prévoir par vos soins),
- 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 ».

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

### À porter :

- Chaussures de montagne
- Pantalon de randonnée long ou court (selon le temps)
- T-shirt technique (manche longues/courtes, selon la météo)

### Dans le sac :

- Vêtement de pluie
- Pull chaud
- T-shirt technique à manches longues
- Pantalon de randonnée propre (long, selon la météo)
- T-shirt propre 4x (manches longues/courtes, selon la météo)
- Sous-vêtements
- Chaussettes
- Chapeau
- Casquette contre le soleil
- Gants
- Selon la météo : doudoune ou pull supplémentaire

### L'équipement :

- Sac à dos 30L minimum
- Poche ou bouteille d'eau de 1,5 litre minimum
- Bâtons de randonnée si nécessaire
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Articles de toilette : petit savon, brosse à dents + dentifrice, éventuellement solution pour lentilles + lentilles.
- Éventuellement des médicaments personnels : **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**
- Bouchons d'oreille
- Petite serviette
- Papier hygiénique
- Petit sac poubelle pour les déchets
- 2x grand sac poubelle pour mettre les vêtements en cas de pluie
- Sac à viande et/ou sac de couchage fin
- Lampe frontale
- Des espèces (carte bancaire non acceptée dans le refuge)

### La nourriture :

- Le pique-nique et de l'eau pour le premier jour
- De quoi grignoter pour 5 jours : barres aux céréales / fruits secs / etc.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité,
- Carte vitale,
- 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

Méiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>