

# VIEvifiant

2 jours d'initiation au yoga du froid, au refuge du Lachat, Savoie

Du Samedi 3 au dimanche 4 février 2024.

*Une invitation à lâcher ses croyances et ses peurs concernant le froid. Une invitation à sentir sa puissance, booster ses défenses immunitaires et ouvrir sa zone de confort.*



## Des bienfaits physiques

Cette belle aventure développera vos défenses immunitaires et vous ouvrira à la fabuleuse énergie du froid, à la vie, à la magnifique lumière naturelle et à votre vitalité profonde.

## Des bienfaits psychologiques

Au-delà des bienfaits physiques, c'est une immersion au cœur de vous-même qui vous permettra de vous dépasser, de sortir de votre zone de confort pour grandir et appréhender la vie à sa juste valeur.

## Histoire

Initialement, les pratiques de yoga du froid ont été développées par les tibétains, « le yoga toumo » (qui veut dire chaleur, feu intérieur). Ce yoga du feu intérieur, permet d'accéder à l'immense réservoir d'énergie dont chaque humain dispose.

Dans l'Himalaya, les conditions sont très hostiles, et cette technique permet aux yogis d'endurer les froids extrêmes des hauteurs tout en étant très peu vêtu.

## Adapter notre pratique

Nous prendrons soin d'adapter notre pratique et de respecter les limites de chacun en :

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

- Etant à l'écoute de ses sensations
- Adaptant les temps d'exposition aux températures
- Prévoyant un temps de réchauffement

### Un séjour sous le signe de la bienveillance et du respect

Pendant ces 2 jours, je vous accompagne dans la bienveillance :

- à marcher au rythme de votre souffle,
- à pratiquer le yoga du froid en conscience
- à vous reposer et à prendre du temps pour vous grâce au yoga restauratif.

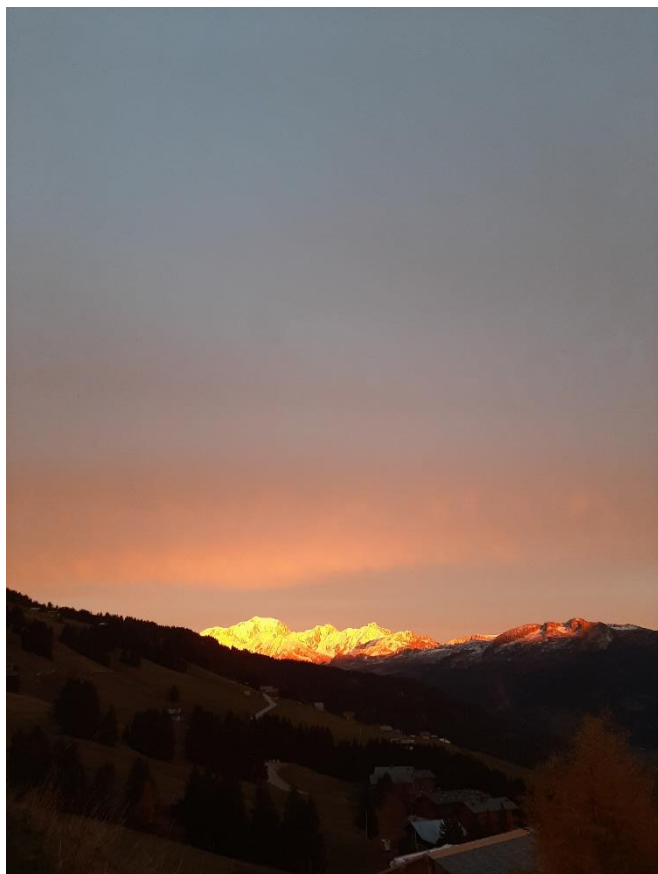
### Temps d'exposition au froid

Les séances de yoga du froid se déroulent en extérieur, en maillot de bain (deux pièces si possible). Elles durent de 30 à 45 minutes suivant votre état personnel. Chacun(e) est invité(e) à écouter son corps et décider en conscience quel est le bon moment pour rentrer au chaud.

# Cette aventure est faite pour vous si vous souhaitez :

- Booster naturellement votre immunité
- Agrandir votre zone de confort en vous confrontant à vos peurs
- Changer de paradigme vis-à-vis du froid en accueillant les sensations et les émotions
- Trouver et activer votre énergie et votre chaleur intérieures
- Vous vivifier et retrouver de l'énergie
- Vous (re)connecter à la nature et aux éléments
- Retrouver une belle confiance en vous
- Ouvrir vos sens

# Les activités proposées



- Un cercle d'ouverture le premier jour et un cercle de fermeture le dernier jour
- Une séance bain de forêt
- Une balade nocturne
- Une pratique de yoga du froid en extérieur (durée en fonction de votre appréciation)
- Deux marches en raquettes de 3 heures pour aller au refuge depuis les Saisies et revenir.

# Comment se déroule une



## séance ?

Nous pratiquerons de la méditation et du yoga en maillot de bain dehors entre 30 et 45 min le matin à jeun. Puis nous rentrerons nous réchauffer en laissant le corps faire seul son processus de réchauffement.

Lors de chaque séance, nous travaillons la détente (qui

permettra une meilleure circulation du sang) et l'activation de l'énergie (activation de la respiration active, rétentions de souffle et de pratiques poumons pleins pour favoriser la montée de la chaleur interne).

Nous utilisons aussi des contractions musculaires associées aux enchaînements et postures qui conviennent également aux conditions hivernales.

Je propose aussi des techniques méditatives et des mudras car la pratique dans le froid requiert de maintenir un mental stable durant toute la durée de la séance.

Nous pratiquerons aussi des frictions, des frottements et des tapotements en stimulant les méridiens du corps.

## Points Forts :

- Un petit groupe
- Une ambiance conviviale et bienveillante
- Une sortie bain de forêt
- 1 yoga du froid
- 1 balade nocturne
- 2 randonnées en raquettes
- Nuit dans un refuge

# Programme du séjour

## Jour 1

- 10h30-11h : Accueil au restaurant bowling le Signal.
- 11h présentation du weekend, cercle d'ouverture et point sur les sacs.
- 11h30 : Marche en raquettes avec pique-nique (apporté par vos soins) jusqu'au refuge du Lachat.
- 16h : Bain de forêt autour du refuge.
- 17h30 : Installation dans le refuge
- 19h30 : Dîner au refuge
- 20h30-21h30 : Balade nocturne autour du refuge

**MARCHE DE 10 KM – 350 M DE DENIVELE POSITIF - 3 HEURES 30 DE MARCHE**

**REPAS COMPRIS : DINER AU REFUGE DU LACHAT**

**NUIT : LE GITE AU REFUGE DU LACHAT**

## Jour 2

- 7h30-8h30 : yoga du froid (de 30 à 45 min en fonction des possibilités de chacun) avec possibilité de terminer par une roulade dans la neige.
- 8h30 : Petit Déjeuner
- 9h30 : Préparation des sacs
- 10h : Retour avec pique-nique (fourni par le refuge le matin) et cercle de clôture
- 15h30 : dispersion

**MARCHE DE 8 KM – 100 M DE DENIVELE POSITIF – 3 HEURES 30 DE MARCHE**

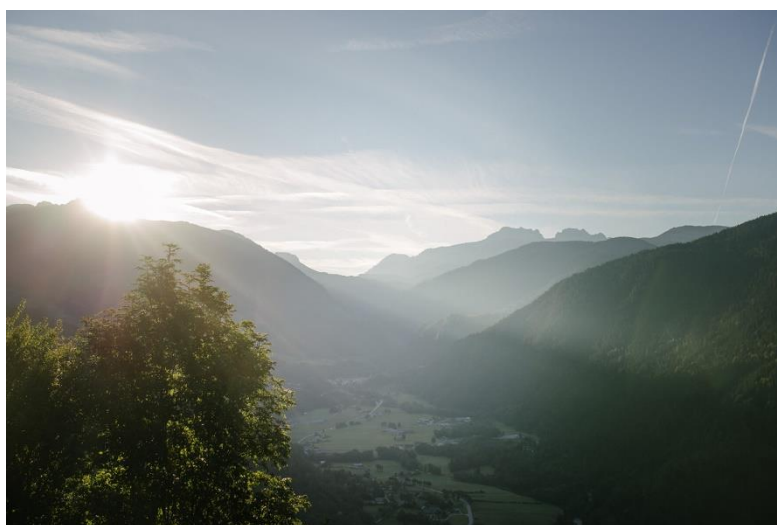
**REPAS COMPRIS : PETIT DEJEUNER, PIQUE-NIQUE**

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

# Accueil et dispersion

Accueil de 10h30 à 11h au bar-restaurant le  
Signal, au col des Saisies.

Dispersion à 15h30 au col des Saisies.



# Nombre de participants

Nombre de participants minimum : 3 personnes

Nombre de participants maximum : 6 personnes

# Le lieu, Les Saisies- Beaufortain.



Bisance 1500 est situé à 1500m  
d'altitude, à quelques kilomètres de  
la station des Saisies, au cœur de la  
Savoie.

Vous pourrez profiter d'une vue  
magnifique sur les massifs du Mont  
Blanc et du Beaufortain.

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 refuge

Le refuge du Lachat se situe sur la commune de Crest Voland.

Le refuge, chaleureux, sera notre camp de base pour ces 2 jours.

Nous serons logés dans une chambre-dortoir de 6 lits simples.

Les sanitaires sont à partager avec le reste des personnes hébergées au refuge sont composées de douches, lavabos muraux et toilettes.

Les draps ne sont pas fournis par l'hébergement, ni les serviettes de toilette et drap de bain.



## Tarif

**333 € du samedi 10h30 au  
Dimanche 15h30.**

### Ce qui est compris

1 nuit d'hébergement en chambre de 6 personnes avec salle de bain partagée, 1 petit déjeuner, 1 repas du soir, 1 pique-nique (deuxième jour), les enseignements d'Hélène, thé, café de l'accueil, les tapis de yoga pour l'extérieur.

### Ce qui n'est pas compris.

Le trajet jusqu'aux Saisies, les boissons hors mentionnées ci-dessus, les draps les serviettes de toilettes, les assurances, les frais de dossier d'AEMVoyages de 15€/dossier et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprends ».

## Niveau de difficulté

Facile à moyen

Niveau 2

Marche de demi-journée de 8 à 10 km et de 100 à 300 m de dénivelé.

Il n'y a pas de niveau technique spécifique demandé pour ce séjour, il faut néanmoins être capable de marcher en raquettes pendant 2 à 3 heures.

*Si vous avez des problèmes de santé et notamment des problèmes cardiaques, il est recommandé de demander l'avis de votre médecin (le yoga du froid accélère le rythme cardiaque).*

## Encadrement du séjour

Rando et yoga :

Hélène DURAND

**E-mail** : [contact@sentiers-helene.com](mailto:contact@sentiers-helene.com)

**Telephone** : 06 08 58 94 63

## Liste du matériel

### Pour le soir

- Un drap sac (plus léger que des draps classique)
- Affaires de toilettes
- Vêtements de soir/nuit

### Pour la randonnée

- Chaussures type randonnée
- Raquettes à neige (contacter l'accompagnatrice si vous n'en avez pas pour une location)
- Sac à dos
- Bouteille ou gourde de 1 litre min.
- Pull ou polaire
- Veste d'hiver étanche



- Bonnet ou bandeau
- Gants
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

### Pour le yoga du froid

- Un maillot de bain 2 pièces ou un short court et une brassière
- Une petite serviette de toilette

### Autre

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

# 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.

# Venir au Saisies

## En voiture

---

Depuis Albertville par la départementale 218.

Depuis Sallanches, via Megève et Notre Dame de Bellecombe.

<https://goo.gl/maps/XifnYUtSJ7KhwvpGA>

## En train

---

La gare la plus proche est à Albertville. Il y a ensuite un service régulier de bus jusqu'aux Saisies.

## En avion

---

Les aéroports les plus proches sont Chambéry, Lyon et Genève.

### Adresse exacte

*Le Signal - Restaurant Bar Bowling  
169 route du col des Saisies  
73620 Les Saisies*

# 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>