

DATES DU SÉJOUR
05 AU 07 AVRIL 2024

Séjour Randonnées & Yoga

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits



Se connecter à la Nature et à Soi !

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

En ce début avril on met le **cap au Sud**, Calanques, St Victoire, St Baume, Méditerranée, Cassis des symboles qui sentent bon la Provence. C'est le moment et l'endroit rêvé pour vivre une expérience au rythme simple des *#rando #yoga #nature #printemps #respirer #prendreletemps #marche #ressentir #provence #accompagnement*

Envie de vous resourcer, de prendre le temps, de vous laisser guider et de découvrir de nouveaux horizons ?

Vivez 3 jours de profond dépaysement autour des massifs de la Sainte-Victoire, de la Sainte Baume et des Calanques de Cassis. Laissez la douceur du printemps et le son des cigales vous guider au fil de ces randonnées de la terre à la mer. La marche, le yoga, la respiration et la contemplation de formidables alliés pour vous ouvrir votre esprit et vous resourcer pleinement.

Vous allez **RES-PI-RER et DE-BRAN-CHER** ! C'est garanti.

"La nature à chaque instant s'occupe de votre bien-être. Elle n'a pas d'autre fin. Ne lui résistez pas."
Henry David THOREAU

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

Les atouts du séjour :

- ❖ Une période idéale pour se retrouver.
- ❖ Partage de grands moments de relaxation.
- ❖ Se ressourcer grâce aux bienfaits du yoga en pleine nature.
- ❖ Une approche en douceur du milieu montagnard grâce aux compétences d'un Accompagnateur en Montagne.
- ❖ Expérimenter la marche consciente, c'est entrer dans une relation de réelle présence avec ce qui nous entoure, tout est alors vécu de manière plus vivante.
- ❖ Les compétences de deux spécialistes.
- ❖ Un hébergement confortable, accueillant et atypique.
- ❖ Cuisine à base de produits locaux.
- ❖ Si vous le souhaitez, Nicolas vous conseillera sur vos photographies pendant le séjour, grâce à son expérience de la photo de voyages.

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 : Rendez-vous à 09h00 au gîte du Raby à Signes (83).

Après avoir fait connaissance et laisser nos bagages, nous partirons vers notre première randonnée. Un petit transfert avec notre minibus pour se rendre au départ de notre 1^{ère} randonnée dans la toute proche montagne de la Ste Baume. La montée se fera tranquillement, le rythme sera adapté pour que vous puissiez apprendre « l'Art de la marche ». Nous poserons nos tapis pour un 1er contact, sur une crête accueillante avec vue imprenable sur la majestueuse Ste Victoire chère à Paul Cézanne. En fin d'après-midi nous irons nous installer chez notre hôte pour ces trois jours. Adèle vous conseillera pendant une pratique avant le souper ou un temps de méditation sous le ciel étoilé de Provence après le repas.

Dénivelé maxi : +/- 300m | Temps de marche : 4h

Repas compris : Pique-nique de midi, Dîner au « Gîte » le tout préparé par nos soins

Nuit au « Gîte »

JOUR 2 : Une pratique avant le petit déjeuner pour un réveil corporel.

Un transfert avec notre minibus vers Cassis, lieux de départ de notre randonnée. Port-Miou, Port-Pin et En Vau sont les Calanques incontournables au départ du charmant village de Cassis et de son port typique des côtes Provençales. Nos pas vont nous conduire sur les sentiers du Parc National et nous faire découvrir un paysage somptueux et exceptionnel. C'est un endroit unique au monde, la couleur blanche d'un calcaire pur se mélange aux couleurs des eaux cristallines et turquoise qui, à l'horizon, se confondent avec l'azur du ciel de Méditerranée. Nous ne rentrerons à notre gîte sans avoir profité d'un des plus beaux couchers de soleil de Provence.

Adèle veillera à vous faire prendre conscience de l'instant présent. Des moments de pratique en fin de journée ou un temps de méditation sous le ciel étoilé de Provence seront prévus.

Dénivelé maxi : 300m | Temps de marche : 5h

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

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique de midi, Dîner au « Gîte » le tout préparé par nos soins
Nuit au « Gîte »

JOUR 3 : Une pratique avant le petit déjeuner pour un réveil corporel.

Un court transfert nous conduira au pied des paysages de la Ste Victoire où les plus grands peintres sont venus prendre leur inspiration. Aujourd'hui c'est à notre tour de s'inspirer de ces lieux magiques et pleins d'énergie. Le sentier que nous suivrons nous conduira vers un Hermitage vieux du Vème siècle preuve que la méditation est une pratique utilisée bien avant l'arrivée du rythme toujours plus rapide de nos vies trépidantes.

Notre séjour se terminera avec une dernière séance en altitude.

Pendant ces 3 jours passés ensemble, nous espérons vous avoir fait découvrir les bienfaits de "Marcher différent", d'observer et de s'immerger pleinement dans l'instant présent.

Dénivelé maxi : 400m | Temps de marche : 4h30

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique de midi, le tout préparé par nos soins

Fin du séjour vers 16h00.

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.



MONTAGNE SAINTE-VICTOIRE

1 011 M

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

ENCADREMENT DU SÉJOUR

- **Nicolas Fragiacommo**

Accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'état et photographe.

« Si le bonheur est dans la marche, il est surtout dans la façon de marcher. »

Véritable méditation dans l'action, la marche consciente nous aide simplement à être nous-mêmes, à mieux nous connaître, à vivre pleinement l'instant présent. Cette exploration est offerte à ceux qui recherchent plus de sagesse et d'équilibre dans leur vie. Cela requiert un esprit bienveillant envers soi-même, un esprit ouvert à tous les possibles.

- **Adèle Coutant Lehoux**

Professeur de Hatha Yoga Shivananda, Yoga Alliance© & Professeur de yoga avancé Explore Training.

« Après plusieurs années de pratique sportive intensive, le yoga m'a permis de trouver davantage d'équilibre et d'ancrage. Le trop étant l'ennemi du bien, pendant ces quelques jours, je vous invite à prendre du temps pour vous. Au travers la **respiration**, les **postures** et la **mobilité de votre corps**, je vous invite à **vous (re)connecter à votre environnement, à la nature et à vous-même.**

Bienveillance, spontanéité et accompagnement personnalisé, me guide pour semer des graines de bien-être chez les personnes que j'accompagne. »



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

A QUI S'ADRESSE CE SEJOUR ?

Tous niveaux – 3 journées de randonnées uniques et accessibles à tous pour se couper de l'agitation de la vie trépidante, pour observer la nature, s'observer, écouter, s'écouter, sentir et ressentir.

Vous recherchez le calme, la sérénité, à prendre le temps d'écouter, d'observer, de communiquer avec la Nature. Vous avez la fibre « Nature », l'envie de grands espaces, comptez sur nous pour vous immerger dans ce monde unique que sont les massifs de la Sainte Baume, des Calanques et de la Sainte Victoire.

Les randonnées seront adaptées à la pratique du Yoga et à la contemplation pour une connexion à la nature et à soi. Le dépaysement sera total !

Nous vous proposons un hébergement calme et authentique en pleine nature, une yourte pour pratiquer le yoga, des chambres chaleureuses aux notes provençales et un espace convivial où vous pourrez vous retrouver. Un environnement apaisant, en total harmonie avec l'esprit de ce séjour.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Nuitées en chambre de 2 personnes au Gîte (draps et linge de toilette fournis).

Le dîner et petit déjeuner sont pris au gîte, préparés par nos soins de manière participative

Les midis : les repas sont sous forme de pique-nique.

TRANSFERTS INTERNES

Tous les transports durant le séjour se feront en minibus personnel de l'accompagnateur.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à 09h00 directement à notre hébergement le gîte du Raby à Signes (83).

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour après la fin de la randonnée à 16h00.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 7 personnes maximum afin que chacun puisse progresser à son rythme et que nous puissions être disponible pour tous quand vous en aurez besoin.

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

05 AU 07 AVRIL 2024

PRIX DU SÉJOUR

585€ / personne

LE PRIX COMPREND

- Les hébergements en chambre de deux (draps et linge de toilette fournis).
- En pension complète du pique-nique du jour 1 au pique-nique du jour 3
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et par un professeur de Yoga.
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée.
- Les temps de yoga.
- Une salle sera mise à disposition en cas de mauvaises conditions climatiques.
- Les conseils pour faire de belles photos.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et autres collations.
- L'option chambre individuelle.
- Les trajets aller/retour pour rejoindre le lieu du stage.
- Le tapis de yoga.
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...).
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- 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

Méiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Le matériel nécessaire à la randonnée (bonnes chaussures de marche, sac à dos, vêtements (coupe-vent et polaire), bonnet, lampe frontale, etc.).
- Une paire de bâtons pour la marche.
- Une gourde 1l minimum, il n'y aura de point d'eau pendant nos randonnées.
- Une tenue confortable et un tapis pour le yoga.
- N'oubliez pas votre appareil photo.
- Une paire de jumelles (si vous en avez une).
- Une pharmacie perso et « ordonnance obligatoire » en cas de traitement médical...

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.

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 davantage de renseignements, contactez-nous :

Nicolas 06 83 79 65 50 – nicofragiacomo@gmail.com

Adèle 06 63 84 72 99 – ad_coutant@yahoo.fr

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



Rendez-vous

Accueil le samedi 05/04 /2024 au gîte du RABY à Signes (83) à 9h00

Accès

Train

Gare SNCF de Marseille St Charles.

Gare SNCF de Toulon.

Pour plus de renseignements : SNCF : 36 35 ou voyages-sncf.com.

Correspondance pour Signes en bus : [les lignes disponibles](#).

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