

SÉJOUR RANDO

YOGA

SE CONNECTER AUX ÉLÉMENTS

*du 10 au 13 octobre
4 jours et 3 nuits près
du lac d'annecy*



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/>

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un séjour de yoga et randonnée entre lac et montagnes pour se relier aux éléments, l'air, le feu, l'eau, la terre, l'éther.

Je t'invite à marcher en montagne pour renouer (re)trouver au creux de ton corps les éléments qui le constituent, renouer avec ton rythme naturel, éveiller tes sens, afin que corps, souffle et esprit s'harmonisent.

Je t'accompagne dans ce chemin vers toi, vers les autres et vers notre environnement.

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.



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/>

LES POINTS FORTS DU SÉJOUR

UNE MARCHE/RANDO PAR JOUR

DU HATHA YOGA

DU YOGA RESTAURATIF

UN GITE PRIVATISÉ

UN GROUPE INTIMISTE

UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET BIENVEILLANTE

UN GRAND JARDIN

UNE BELLE SALLE DE YOGA

LA PROXIMITÉ DU LAC D'ANNECY

DES REPAS DÉLICIEUX BIO ET LOCAUX



ENCADREMENT DU SÉJOUR

Je suis Hélène et je guide celles et ceux qui sont sur la voie de leur véritable nature.

Je t'offre de reconnecter avec toi-même, de reconnecter avec l'instant présent et avec les joies simples de la nature.

Je t'accompagne dans la traversée des périodes de turbulence avec plus de sérénité afin que tu retrouves ta vraie nature et ta joie simple d'être en vie.



Hélène DURAND

accompagnatrice en montagne et professeure certifiée de yoga.

N° de téléphone : 06 08 58 94 63

Adresse e-mail : contact@sentiers-helene.com

NIVEAU DE DIFFICULTE : FACILE A MOYEN

ACTIVITES : MARCHE, RANDONNEE ET YOGA 4 JOURS 3
NUITS

PRIX DU SEJOUR A PARTIR DE 598 € / PERSONNE en
chbre de 3

NOMBRE DE PARTICIPANTS MIN 4 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

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

PROGRAMME DU SÉJOUR

DU 10 AU 13 OCTOBRE 2024



JOUR 1 - 10 OCTOBRE

- 13H À 14H ACCUEIL ET INSTALLATION AU GITE DE LA FONTAINE DE RÉSILIENCE
- 14H CERCLE D'OUVERTURE ET DE PAROLE
- MARCHÉ JUSQU'AU LAC ET BOUCLE DANS LA RÉSERVE DU BOUT DU LAC.

Départ à pied du gîte

- 18H SÉANCE DE YOGA
- 20H DÎNER



*MARCHE DE 8 KM – 50 M DE DENIVELE POSITIF -
3 HEURES 30 DE SORTIE AVEC PAUSES*

REPAS COMPRIS : DINER AU GITE LA FONTAINE DE RESILIENCE.

NUIT : LE GITE LA FONTAINE DE RESILIENCE



JOUR 2 - 11 OCTOBRE

- 7H30 PAWANAMUKTASANA, HATHA YOGA ET MÉDITATION
- 10H BRUNCH
- 11H DÉPART POUR LA RANDONNÉE. COL DE L'AULP AU DÉPART DU HAMEAU DE LA CÔTE DE MONTMIN*. MAGNIFIQUE RANDONNÉE VARIÉE AVEC DES VUES SUR LE LAC. REDESCENTE PAR LE VILLAGE DU BOIS.

*Covoiturage trajet en covoiturage de 15 min.

- 17H RETOUR AU GITE, GOÛTER ET TEMPS LIBRE
- 18H30 19H30 YOGA YIN-RESTAURATIF
- 20H DÎNER

*MARCHE DE 8 KM - 500 M DE DENIVELE POSITIF – 5 HEURES DE
MARCHÉ PAUSES COMPRIS*

*REPAS COMPRIS : BRUNCH AU GITE LA FONTAINE DE RESILIENCE
PRALET – GOUTER - DINER ET NUIT AU GITE LA FONTAINE DE
RESILIENCE.*



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

DU 10 AU 13 OCTOBRE 2024



JOUR 3 - 12 OCTOBRE

- 7H30 AUTOMASSAGE, HATHA YOGA ET MÉDITATION
- 10H BRUNCH
- 11H DÉPART POUR LA RANDONNÉE. MONTAGNE DU TAILLEFER AU DÉPART DE DUINGT*. MAGNIFIQUE RANDONNÉE AU-DESSUS DU LAC ET AU MILIEU DES BUIS. REDESCENTE PAR LE VILLAGE D'ENTREVERNES.

**Covoiturage trajet en covoiturage de 15 min.*

- 17H RETOUR AU GITE, GOÛTER ET TEMPS LIBRE
- 18H30 19H30 YOGA YIN-RESTAURATIF
- 20H DÎNER

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

*REPAS COMPRIS : BRUNCH AU GITE LA FONTAINE DE RESILIENCE
PRALET - GOUTER - DINER ET NUIT AU GITE LA FONTAINE DE
RESILIENCE.*



JOUR 4 - 13 OCTOBRE

- 7H30 9H30 HATHA YOGA ET MÉDITATION
- 10H BRUNCH
- 11H BALADE AUX ALENTOURS DU GITE.
CERCLE DE CLÔTURE.
- 15H DISPERSION

*MARCHE DE 10 KM - 350 M DE DENIVELE POSITIF - 3 HEURES DE
MARCHE PAUSES COMPRISES*

*REPAS COMPRIS : BRUNCH AU GITE LA FONTAINE DE RESILIENCE
PRALET - GOUTER*



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.

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/>

ACCUEIL

Entre 13h et 14h jeudi 10 octobre,



Au gîte de la fontaine de Résilience, 153 chemin du
Pralet, Arnand, 74210 doussard.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Min. 4 personnes

Max. 7 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

RANDONNEE

Facile à moyen Niveau 1-2

2 marches de demi-journée de 8 à 10 km et de 100 à 350 m
de dénivelé

2 randonnées à la journée de 8 Km et 500 m de dénivelé
positif

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. Je propose des options en
fonction des particularités et éventuels problèmes
physiques de chacun.

PRIX

598€ en chambre de 3 personnes avec salle de bain et WC.

642€ en chambre de 2 avec salle de bain et WC.

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/>

HÉBERGEMENT

Type de gîte : Gîte confort

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

Ce hameau groupé, conserve sa trame ancienne, faite de belles anciennes fermes en pierre. Les ruelles étroites débouchent sur un lavoir, un bassin, un four à pain ou un canal et lui donnent un air charmant désuet.

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

Le grand jardin (composé de multiples espaces) nous accueille pour un repas sous la tonnelle, des méditations, des siestes.

Le gîte possède **un sauna 2 places**, que nous pourrons utiliser une fois dans le séjour.

Type de chambre pour le séjour : chambres de 2 à 3 personnes avec salle de bain privatives

Services inclus : Draps et linge de toilette sont inclus.



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/>

REPAS

Dîner, Brunch et goûter sont compris dans le séjour.

Lorie et Alisson de Bocalocal nous préparent les Brunch et dîners, tous plus beaux, délicieux et originaux les uns que les autres. Elles cuisinent avec des produits bio et locaux. Leur laboratoire est situé juste à côté du gîte. Elles nous livrent les repas à pied ou en triporteur lorsqu'elles partent dans leurs 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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square
Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

LA SALLE DE YOGA

Une belle salle de yoga sous les toits nous accueille pour les pratiques. Le jardin, si la météo s'y prête, est tout a fait adapté à la pratique du yoga.

Tout le matériel est fournis par Les Sentiers d'Hélène (tapis, blocs, sangles, zafu, bolster)



TRANSFERTS INTERNES

Les transports depuis le gîte jusqu'au départ des randonnées se font en co-voiturage, 15 min de voiture environ pour les J2 et J3.

PRIX

598€ en chambre de 3 personnes avec salle de bain et WC.

642€ en chambre de 2 avec salle de bain et WC.

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/>

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et professeur certifié de yoga
- L'hébergement en chambre de 2 à 3 personnes en fonction de l'option choisie (*draps et linge de toilette fournis*),
- la location de la salle de yoga,
- tous les repas de J1 dîner à J4 brunch,
- les marches et randonnées, 1 sauna, l'enseignement des méditations, du yoga.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 20 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNIS

- Tapis de yoga
- Briques, sangles
- Coussin de méditation
- Bolster



AEM VOYAGES

INFOS PRATIQUE

QUE PRENDRE DANS SA VALISE ?

- Des chaussures de randonnée (montantes ou non)
- Sac à dos de taille moyenne 20 à 30 litres
- Gourde ou bouteille 1 litre
- Pull ou polaire
- Un chapeau et des lunettes de soleil
- De la crème solaire
- Veste coupe-vent/de pluie
- Une tenue confortable pour le yoga
- Ordonnance si traitement médical en cours

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 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.



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/>

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.)

En 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.

En 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 viendrons vous chercher. (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>

En 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.



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/>

ADRESSE EXACTE

Gite la fontaine de Résilience, 153
chemin du Pralet, Arnand. 74210
Doussard
Coordonnées GPS 45,76826N 6,22458E

Il y a 2 places de parking à côté du
gite. Pour les autres voitures, le
parking est à 150 m dans le village

*Au plaisir de partager des moments
priviliégiés.
Hélène*