

11 au 15 juin 2025

RECONNEXION EN MONTAGNE

Au pied du Mont Blanc

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits



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 en deux refuges, donc pas besoin de marcher avec un sac lourde tous les jours
- Randonner mais aussi temps de méditation et de soins énergétique (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 Bionassay à 10h00.

RDV et se faire connaissance. Départ de la randonnée pour aller au refuge de Fioux à 11h00. Pique-nique (tiré du sac des participants) vers midi. Randonnée facile avec arrêts pour faire de la méditation. Arrivée au refuge vers 17h. Installation dans les chambres et temps libre.

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

Repas compris : Dîner au refuge de Fioux

Nuit à/au Refuge de Fioux

JOUR 2 :

Programme détaillé de la journée :

Le matin, on monte au-dessus du refuge jusqu'au col du Voza, puis plus loin jusqu'au Bellevue où on s'arrête pour adorer la vue. On descend vers les Vrets et le plateau du glacier de Bionassay. 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 Bionassay. L'après-midi, on descend vers Bionassay et on monte vers le refuge de Fioux.

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

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

Nuit au refuge de Fioux

JOUR 3 :

Programme détaillé de la journée :

Le matin, on descend vers Bionassay et le Pont des Places. Puis on monte vers le glacier du Bionassay. 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 qu'on descend en direction du refuge de Miage.

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

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

Nuit au refuge de Miage

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/>

JOUR 4 :

Programme détaillé de la journée :

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 redescendre vers le refuge de Miage pour prendre le pique-nique. Après midi libre. Vers 16h monter dans le champs de paturage de Miage pour trouver un endroit pour méditer. On revient au refuge vers 18h30.

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

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

Nuit au refuge de Miage

JOUR 5 :

Programme détaillé de la journée :

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

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

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

Fin du séjour à Bionassay 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 14h00.

DISPERSION

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

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Janne GEURTS, accompagnatrice en montagne, coach de vie et guérisseuse

N° de téléphone : +33662920590

Adresse e-mail : janne@jannegeurts.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen

Le niveau de difficulté physique : 2 sur une échelle de 1-4.

Nécessaire d'être capable de marcher 4h avec 700m de dénivellation, même si on n'aura pas vite et on prendra plein de pauses.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 4 nuits en refuge

Type de chambre pour le séjour : chambre de 6 personnes

Services inclus ou non : les draps et le linge de toilette sont non inclus, besoin d'un sac à viande/duvet.

Repas : pension complète fait par le refuge de Fioux et refuge de Miage.

TRANSFERTS INTERNES

Aéroport le plus proche de Bionassay : Genève

Gare le plus proche de Bionassay : Saint Gervais les Bains, le Fayet (aller simple environ €20, - depuis l'aéroport de Genève). Possibilité de covoiturer jusqu'à Bionassay depuis la gare (il y aura des participants qui viennent en voiture et qui auront de la place).

Pas de transferts au cours du séjour.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de prestation de portage de bagages est incluse dans le séjour.

DATES DU SÉJOUR

11 au 15 juin 2025

PRIX DU SÉJOUR

1198 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et praticienne en Reiki certifiée.
- L'hébergement en refuge, en chambre de 0 à 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 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 pique-nique du jour 1
- Les boissons et les achats personnels au refuge
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 20€/personne
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Pas de matériel fourni à la disposition des clients.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

À porter :

- Chaussures de montagne
- Pantalon de randonnée long ou court (selon le temps)
- T-shirt technique (manches 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 pour le soleil
- Gants
- Selon la météo : doudoune ou pull supplémentaire
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

L'Équipement :

- Sac à dos 30L minimum
- Sac ou bouteille d'eau de 1,5 litre minimum
- Bâtons de randonnée si nécessaire
- 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 de viande et/ou sac de couchage fin
- Lampe frontale
- D'espèces (carte bleu pas accepté dans le refuge)

La nourriture :

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

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 jusqu'à J-35 du départ du séjour.
- Une assurance annulation est fortement recommandée.

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/>