

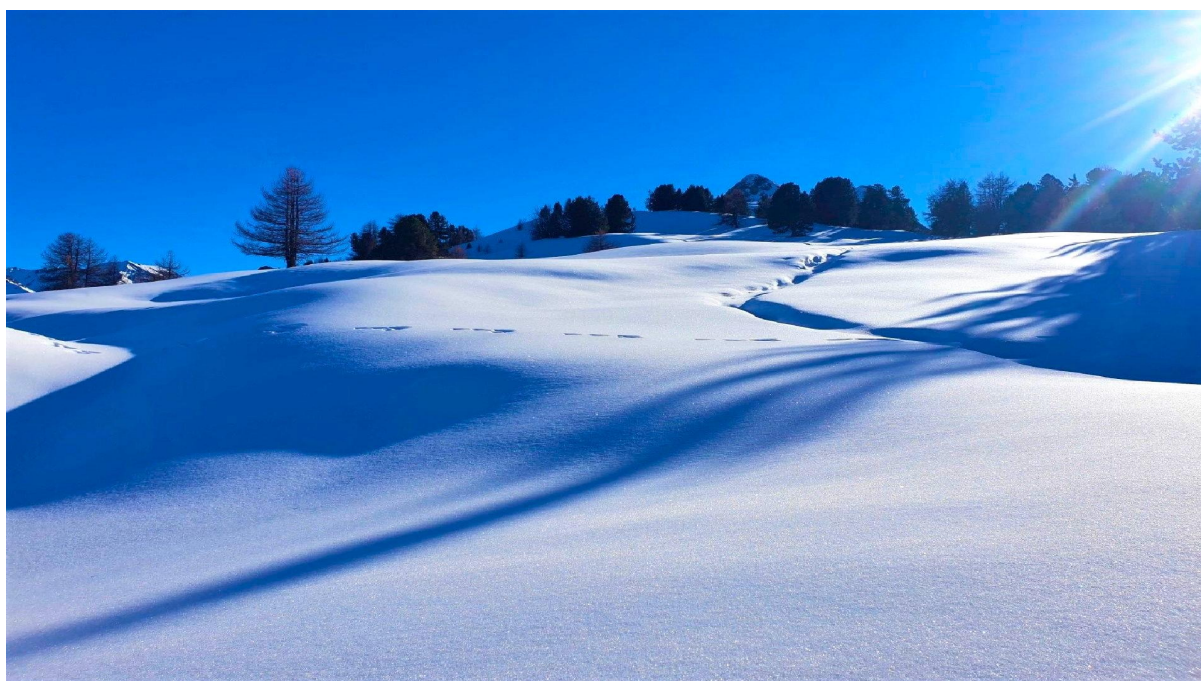


Fugues en Montagne  
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières  
07.64.42.99.65  
[contact@fuguesenmontagne.com](mailto:contact@fuguesenmontagne.com)

---

## Yoga raquette dans les lumineuses vallées du Briançonnais

Séjour en étoile accompagné  
6 jours / 5 nuits / 5 jours de yoga et raquette



Si on quitte le tumulte de nos cités pour grimper vers les hauteurs solitaires alors le rythme intérieur se ralentit peu à peu et se met au diapason de la nature. Un froid vif vient nous piquer les joues et tout autour les ombres s'étirent sur des paysages calmes et arrondis par le blanc manteau qui le recouvre.

Les randonnées permettent de se relier à la manière dont l'énergie se manifeste dans la nature pour l'explorer en soi à travers les séances de yoga.

Le camp de base tout confort avec sauna et jacuzzi, est situé à Briançon, entouré par de nombreux massifs, sa situation centrale est idéale pour explorer la diversité des paysages qu'offrent les montagnes les plus proches.

## LES POINTS FORTS DU SÉJOUR

- *Des séances de yoga riches et adaptées à l'énergie du moment*
- *Un gîte réservé à notre groupe, avec Solarium, sauna et jacuzzi en accès libre*
- *Des balades variées dans les vallées lumineuses du Briançonnais*
- *Un décor de rêve où le bleu du ciel vient souligner le blanc des montagnes*
- *Une cuisine savoureuse et équilibrée*

## PROGRAMME

Un petit mot sur le séjour

Les séances de yoga se déroulent dans une salle dédiée à la pratique pour tout le séjour. Nous pratiquons un yoga assez classique aux influences d'Hatha Yoga orienté vers la connaissance de soi en lien avec la thématique du mouvement.

Les balades ont lieu dans les différentes vallées autour de Briançon telles que la Cerveyrette, la Guisane et la Clarée à une vingtaine de minutes de transport environ.

### Jour 1 : Accueil et présentation du séjour et un première séance de yoga

- arrivée entre 14h et 17h au gîte le Rostolan à Briançon
- 17h30 séance de yoga suivi d'un temps de connexion
- 19h présentation du séjour et pot d'accueil

### Jour 2,3,4,5 : Des séances yoga et des balades en raquette

Vos journées se dérouleront de la manières suivante:

- 8h00 petit déjeuner puis séance de yoga et méditation
- de 10h30 à 16h30 environ, balade en raquette avec pause déjeuner dans la neige si le temps le permet.
- de 17h30 aux environ de 19h pratique/atelier de yoga
- 19h30 repas

### Jour 6: Dernière séance de yoga et dernière balade

- 8h00 petit déjeuner puis séance de yoga et méditation
- de 10h30 à 15h30 environ, balade en raquette proche du gîte afin de vous laisser le temps de rentrer chez vous.

Fin du stage vers 16h00.

Nous vous donnons ce planning à titre indicatif, il peut être sensiblement modifié selon les conditions et toujours dans votre intérêt : pour votre sécurité et pour rendre votre séjour le plus agréable possible.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Le jour 1 entre 14h et 17h au Rostolan, au calme à proximité de la vieille ville de Briançon suivi d'une première séance de yoga.

A 19h15, un pot d'accueil vous sera offert, l'occasion de vous parler plus en détail du déroulement du séjour et aussi de partager un moment de convivialité.

#### Arrivée en train :

La principale source de pollution aux particules fines dans nos montagnes est la combustion des énergies fossiles engendrée par les voitures notamment lors des chassé-croisés des vacanciers. **C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir en gare de Briançon.**

#### Gare SNCF de Briançon :

Par le nord, sur la ligne Paris-Lyon-Valence-Briançon ou Grenoble-Gap-Briançon

- les trains de jour : TGV puis TER
- le train de nuit direct à partir de Paris-Austerlitz est le plus pratique pour les personnes venant du nord de la France.

Par le sud, sur la ligne Marseille-Briançon (TER)

#### Gare SNCF de Modane :

TGV Paris-Modane sur la ligne Paris-Turin-Milan puis autocar Modane-Briançon (informations, tarifs et réservations sur [ZOU!](#)).

#### Arrivée en voiture :

Par le nord : Grenoble - Col du Lautaret - Briançon

Si le col du Lautaret est fermé, vous devrez passer par le Col Bayard et Gap. Vous rejoignez alors Briançon par le sud (informations sur [Inforoute 05](#)).

Par le sud : Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon

Par l'Italie : Chambéry - Tunnel du Fréjus - Col de Montgenèvre - Briançon

### **Important !**

Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez, il est obligatoire d'être équipé de **pneus neige ou de chaînes** (entraînez-vous à les mettre avant de partir).

Le tunnel du Fréjus est payant. Si vous pensez revenir par le même itinéraire, prenez un aller et retour valable 7 jours (informations et tarifs sur [www.sftrf.fr](http://www.sftrf.fr)).

A la sortie du tunnel, attention au GPS qui veut vous emmener vers Bardonecchia et le Col de l'Échelle qui est fermé l'hiver à cause de la neige, continuer dans la vallée et passer par le col du Montgenèvre au niveau d'Oulx!

### **Parking :**

Vous pourrez stationner toute la semaine sur le parking gratuit de l'auberge.

### **Navette :**

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre service gratuit de navette, nous vous donnons rendez vous le jour 1 à 16h15 en gare de Briançon, sur le parking se trouvant à droite en sortant du hall. Merci de nous prévenir à l'avance.

## **DISPERSION**

Le séjour se termine le jour 6 à l'issue de la dernière séance de yoga, aux alentours de 16h00.

### **Retour en train :**

Notre navette gratuite vous déposera en gare de Briançon à 16h30 au plus tard.

## **HÉBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR**

### **A Briançon :**

- Gîte le Rostolan - <https://location-rostolan.fr/>

- Hôtel\*\* La Pension Saint-Antoine - 04.92.21.04.52  
[www.hotel-saint-antoine-briancon.fr](http://www.hotel-saint-antoine-briancon.fr)
- Hotel\*\* de Paris - 04.92.49.97.50 - [limelou.hdp@gmail.com](mailto:limelou.hdp@gmail.com)
- Gîte chez Dominique - [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

## FORMALITÉS

### Formalités santé :

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page Infos COVID sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

### Formalités passeport et visa :

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants :

- carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité et carte vitale
- le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

## NIVEAU YOGA

Les cours de yoga sont accessibles à toutes et à tous. Que vous découvriez le yoga ou que vous pratiquiez depuis de nombreuses années, vous avez votre place dans ce séjour. La souplesse n'est pas un prérequis, seules votre ouverture et votre envie d'apprendre nous importent.

## NIVEAU RANDO

Nous gravirons de 150m à 300m de dénivelé et marcherons de 2h à 4h à un rythme lent et régulier et votre accompagnateur vous guidera dans la gestion de votre rythme. Il s'adapte au niveau ainsi qu'à la motivation du groupe pour trouver les meilleures itinéraires. Les premiers de cordée encouragent les suivants dans une ambiance toujours bon enfant.

La raquette à neige est une activité très intuitive qui ne demande aucune expérience, si vous pouvez marcher alors vous pouvez faire de la raquette à neige.

Cependant un minimum de condition physique est recommandé afin de ne pas “subir” l'activité alors n'hésitez pas à vous (re)mettre en forme en , pourquoi pas, vous baladant autour de chez vous si votre environnement s'y prête.

## HÉBERGEMENT

Construite au 15eme siècle, la maison a été entièrement rénovée dans les années 2010 et parfaitement adaptée pour recevoir des groupes. De retour de balade vous pourrez profiter à votre guise du jardin ensoleillé et arboré y compris les jours de grand froid, grâce au solarium couvert. Vous pourrez également vous réchauffer et vous relaxer dans le sauna ou buller dans le tout nouveau jacuzzi en bois.

Chacun trouvera sa place dans l'une des 9 chambres confortables (5 doubles, 3 quadruple). Nous serons attentifs à ne pas dépasser les 2 personnes par chambre.

Une salle de jeu avec ping-pong et canapés, salon avec télévision, un local à ski avec une partie chauffée pour les chaussures, une terrasse et un patio ainsi qu'un grand parking privé pour 6 voitures complètent le tableau.

NB: Aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergeur qui n'est pas responsable du planning ni de l'organisation de ce séjour. La répartition des chambres et autres détails liés à l'hébergement, se font exclusivement entre l'hôtelier et Fugues en Montagne. Merci de votre compréhension.

## RESTAURATION

Tout au long du séjour nos hébergeurs nous concocteront une cuisine fine et savoureuse, adaptée à la pratique du yoga et de la raquette, ces repas pour être végétariens et/ou sans gluten, pensez bien à le préciser.

- Le petit déjeuner : pour faire le plein d'énergie nous commencerons par un petit déjeuner équilibré
- Le pique-nique : soupes ou salades composées, fromages de pays, une petite douceur pour finir ce moment de plaisir ainsi qu'une boisson chaude thé ou café.
- Le dîner : tous les soirs un repas savoureux accompagné d'un dessert maison nous offrira une dernière fête des papilles !

*Le repas du soir sera l'un des moments forts de ce séjour en termes de partage et de convivialité. Pourquoi n'en profiterions nous pas pour déguster quelques spécialités culinaires de votre région que vous aurez pris soin d'apporter dans vos bagages.*

## ENCADREMENT

Deux encadrant.e.s qualifié.e.s, diplômé.e.s et travaillant en symbiose sur les deux activités durant tout le séjour.

Yoga : Dominique, enseignante de Yoga diplômée, amoureuse des montagnes et du vivant, elle sera là pour faciliter et apaiser votre rapport à vous même et au monde.

Raquettes : Un accompagnateur en montagne habitant dans les Alpes du sud, diplômé d'état possédant la qualification raquettes à neige et connaissant bien les vallées.

Votre accompagnateur sera systématiquement équipé d'une radio (pour appeler les secours en cas de besoin), d'une trousse de premiers soins, d'une paire de jumelles.

## GROUPE

Le groupe sera composé de 7 à 12 personnes.

Si le groupe ne se compose que de 6 personnes, avec l'accord de tous et moyennant un supplément de 60€/personne, nous sommes en mesure d'assurer le séjour.

## TRANSFERTS INTERNES

Par respect pour l'environnement fragile dans lequel nous circulons et pour votre confort, nous sommes soucieux de limiter au maximum le nombre et la durée des trajets routiers pendant nos séjours.

Les transferts aller et retour entre la gare et l'auberge, ainsi que ceux pour se rendre au départ des randonnées seront effectués gratuitement par votre accompagnateur.

## PORTAGE DES BAGAGES

C'est un séjour en étoile. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée : vêtements, matériel de sécurité, pique-nique et boissons.

## MATÉRIEL FOURNI

Randonnée raquette :

Nous vous fournissons les raquettes et bâtons de randonnée, ainsi que le matériel de sécurité : Détecteur de Victimes en Avalanche, pelles et sondes.

Pour les pique-niques nous vous fournissons des sacs en tissu, des thermos, des bols, des gobelets et des cuillères pour les soupes, les salades et les boissons chaudes.

Yoga :

Le matériel de yoga professionnel et de qualité est fourni : tapis, plaids, coussins de méditation, sangles, briques et bolsters. Vous pouvez cependant apporter votre propre matériel si vous préférez.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Pour se prémunir des frimas hivernaux, la bonne méthode est celle de l'oignon, à savoir ajuster sa température grâce à des couches de vêtements pas trop chauds, afin de ne pas trop transpirer. En cas d'investissement à l'occasion d'un séjour avec nous, nous vous conseillons d'adopter les vêtements en fibres naturelles mérinos, chauds, respirants et sans mauvaise odeur en cas de transpiration.

### Pour la journée :

- un sac à dos de taille moyenne (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pique-nique. Des sangles pour pouvoir accrocher les raquettes sont souvent bienvenues.
- un sur sac pour protéger les affaires en cas de chute de neige
- un pantalon chaud et imperméable ou un pantalon plus léger et un collant
- un coupe-vent type Gore Tex
- une doudoune pour se prémunir des froids les plus mordants
- un pull pas trop épais éventuellement polaire ou mérinos
- des sous-vêtements (collants, t-shirt manches longues...) chauds et séchant rapidement pourquoi pas en mérinos
- des chaussures de randonnées montantes et imperméables
- un bonnet chaud protégeant bien les oreilles
- une casquette ou autre chapeau pour vous protéger du soleil
- deux paires de gants, des fins et des gants "neige"(ou moufles) chaud(e)s et imperméables
- des guêtres si le pantalon de neige ne possède pas de bons élastiques et/ou crochets pour se maintenir sur la chaussure
- une gourde isotherme de préférence (1,5 litres minimum)
- un couteau de poche
- une paire de lunettes de soleil très protectrice
- un tube de crème solaire et un stick à lèvres, tous deux très protecteurs
- une pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- facultatif : un appareil photo, 1 paire de jumelles...

### Pour le yoga :



- deux tenues confortables et extensibles avec des couches superposées pour adapter suivant la pratique (enchaînements, postures en statiques, relaxation, méditation, pranayama, ...)
- un tapis
- un coussin
- une sangle non élastique
- on peut prévoir une petite couverture polaire fine pour isoler du froid

### Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- des vêtements de rechange
- des chaussures ou chaussons pour l'intérieur
- une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed, strap et autres pansements), et bien sûr vos traitements personnels.
- **maillot de bain** pour vos séances de jacuzzi et sauna
- **Les serviettes de toilette sont fournies par l'hébergement mais pas le nécessaire de toilette. Pensez à prendre votre savonnette!**

## **DATES ET PRIX DU SÉJOUR**

Pour connaître les dates programmées, veuillez consulter la page du séjour sur notre site internet, onglet Dates et prix.

**900 euros / personne**

### LE PRIX COMPREND

- la pension-complète avec pique-nique à partir du dîner du jour 1 jusqu'au déjeuner du jour 6
- la taxe de séjour
- 3 à 4 heures de pratiques autour du yoga tous les jours ainsi qu'une séance le soir de votre arrivée
- 4 journées d'encadrement raquette
- le prêt du matériel : raquettes, bâtons, DVA, pelle, sonde...

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- l'assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
- l'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- les boissons et dépenses personnelles

- le supplément en chambre individuelle (selon disponibilités) : nous consulter
- le supplément de 60 euros si le groupe est de 6 personnes
- le prêt du matériel de yoga

## **ASSURANCE ET ASSISTANCE**

Elles sont facultatives, mais nous sommes tenus de vous les proposer. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation - perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement. Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour. Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

Vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier.

## **MODALITES DE PAIEMENT**

Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ.

Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous réglez directement la totalité du prix du séjour.

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

### **CARTES**

- IGN Top 25 : 3536 OT - Briançon, Serre-Chevalier, Montgenèvre

**FUGUES EN MONTAGNE**  
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières  
07.64.42.99.65

[contact@fuguesenmontagne.com](mailto:contact@fuguesenmontagne.com) - [www.fuguesenmontagne.com](http://www.fuguesenmontagne.com)

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : FR60905341368

Association de tourisme Affiliée à l'APRIAM - 73800 Porte de Savoie

Immatriculation Atout France - 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023

Garantie financière : Groupama assurance -5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand - 01.49.31.31.31 - Contrat n°4000713451/0

Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans - 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234

Médiateur de la consommation : Société Médiation Professionnelle - 24, rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux

<http://www.mediateur-consommation-smp.fr>