

Qi Gong relaxation et randonnée pédestre, été 2023

RANDONNEE DECOUVERTE ET QI GONG EN CHARTREUSE

**Bien-être, randonnée, Qi Gong, relaxation au cœur des Alpes
7 Jours / 6 Nuits / 5 Jours d'activité**

Venez vivre pendant une semaine à votre rythme la douceur et le ressourcement nature en Chartreuse. Avec votre accompagnateur et votre moniteur de qi gong, vous profiterez de ces espaces nature entre forêts séculaires, plateaux et alpages, petites crêtes, les instants pour changer d'air, profiter, se ressourcer et prendre un immense bol d'air dans la montagne nature.

La Chartreuse, une montagne de bien être,

Les randonnées en moyenne montagne seront ponctuées de moments propices pour la pratique du qi gong , du matin jusqu'en début de soirée.

Vous profiterez également d'un massage individuel prodigué au cours du séjour. vous profiterez de l'espace détente et des équipements bien être autour de la piscine.

« Inspirer, expirer, souffle long, souffle court, telle est la respiration ; rejeter ce que le corps et l'esprit ont d'usé, accueillir le nouveau ».

Cet extrait d'un texte taoïste ancien (Zhuang Zi - IV^{ème} siècle AEC) témoigne de ce que l'on entend par Qi Gong ou Dao Yin, pratique chinoise millénaire aux multiples courants.

Elle se traduit par une combinaison de mouvements lents, continus, souples, d'étirements et d'exercices respiratoires.

Pratiqué régulièrement, cette forme de Qi Gong enseigne à percevoir le bien-être dans sa globalité physique et psychique. D'abord facile, stimulant la revitalisation naturelle, améliorant souplesse tendino-musculaire et mobilité articulaire, apportant une détente profonde et durable, elle favorise l'équilibre mental et physique.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation

Votre arrivée est prévue **dans l'après-midi du dimanche à l'auberge Au Pas de l'Alpette.**

Un cocktail de bienvenue vous attend lors de la rencontre de présentation à 19h. Tous les détails de l'organisation du séjour vous seront donnés.

Dîner à l'auberge.

Les randonnées débutent vers 9h pour un retour en fin d'après-midi vers 16h30/17h, de façon à profiter des installations, piscine et terrasse face à la chaîne de Belledonne et au Mont Blanc.

Jour 2 : Les hameaux des Entremonts

La vallée des Entremonts est au centre du massif, au coeur de la vie pastorale et des activités ancestrales qui ont toujours animé la Chartreuse.

Nous vous proposons de randonner à la découverte de cette vie pastorale et de l'estive en moyenne montagne. Nous marcherons dans un cadre d'exception, façonné par les éléments naturels et l'homme, au cours des siècles, où se côtoient les paysans, les troupeaux de bovins et les artisans de la région.

3 séances de qi gong au cours de cette journée.

Dénivelé : 400 m

Temps de marche : 4 / 5 heures environ

Dîner à l'auberge.

Jour 3 : Les Hauts Plateaux de la réserve Naturelle de Chartreuse

Sur la partie sommitale Est du massif, se trouvent Les Hauts Plateaux de Chartreuse.

La randonnée nous amènera vers la croix de l'Alpe pour un panorama à 360 ° et le Mont Blanc en cadeau. C'est une belle journée qui se profile sur les alpages d'altitude et les sentiers préservés de la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse.

Là où le travail de l'homme avec l'estive et la nature sont en symbiose pour la préservation du milieu naturel très riche en curiosités. Magique !

3 séances de qi gong au cours de la journée

Dénivelé : 400 m

Temps de marche : 4 / 5 heures

Dîner à l'auberge.

Jour 4 : Les chemins des Chartreux

C'est une journée particulière cette semaine avec la découverte du monastère de la Grande Chartreuse. Un plongeon dans l'histoire autour d'une nature unique, lien séculaire entre le monde et les moines qui depuis plus de 900 ans occupent le vallon et le massif du même nom.

Cette journée vous permettra également de visiter le musée de la grande Chartreuse et de mieux comprendre cet ordre religieux contemplatif unique.

Deux séances de qi gong autour du monastère.

Cette journée sera encadrée uniquement par votre coach qui vous fera partager ces moments particuliers.

Bienvenue en Chartreuse.

Dénivelé : 400m

Temps de marche : 4/5 heures

Dîner à l'auberge.

Jour 5 : La grande forêt de Chartreuse

Regarder et sentir la forêt de Chartreuse : Une belle randonnée au coeur de cette incroyable forêt d'épicéas et de sapins séculaires. un moment rare et nature.

Le bout du monde est au bout du chemin.



3 séances de qi gong
Dénivelé : environ 500 m
Temps de marche : 4 / 5 heures
Dîner à l'auberge.

Jour 6 :

A seulement 15 minutes de l'auberge, au pied du col du Granier, votre accompagnateur vous emmène sur les crêtes du Mont Joigny et la pointe de la Gorgeat.

Cette randonnée variée permet de découvrir les aspects géologiques de la Chartreuse, mais également le sommet du Granier et son fameux éboulement de 1248 et ceux plus récents des mois passés. Tout cela face au Mont Blanc, qui se dégage de toutes les vallées.

En fin d'après-midi, un passage à la découverte de notre terroir par la fromagerie des Entremont. Sur place fromages locaux, mais également produits du terroir et douceurs à emporter.

3 séances de qi gong
Dénivelé : 500 m
Temps de marche : 4 heures environ
Dîner à l'auberge.

Jour 7 : Votre jour de départ

La tête et le corps chargés de plein de souvenirs et d'émotions, les poumons remplis de l'air des montagnes avec les conseils de votre coach Thierry, vous disposez de votre retour après le petit déjeuner.

Un fascicule vous sera offert et vous permettra de conserver quelques éléments acquis au cours de la semaine. Avez-vous maintenant de continuer l'aventure et prolonger ces séances chez vous ou en extérieur avec des ami(e)s.

Dispersion vers 9 heures de façon à accompagner celles et ceux qui sont venus en train depuis la gare de Chambéry.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les randonnées de ce séjour correspondent à la demande de randonneurs qui souhaitent allier la marche à niveau moyen à la découverte de la culture et des aspects humains du massif de Chartreuse.

Le séjour s'adresse à toute personne marchant régulièrement ou capable de pratiquer la randonnée en moyenne montagne d'un niveau moyen.

Les enfants sont admis à partir de 15 ans.



LES PLUS DE VOTRE SEJOUR

- Une équipe professionnelle, à votre écoute et un accueil de qualité
- La Chartreuse, un paysage préservé et des panoramas uniques
- Sur place, la piscine en accès libre et les options bien-être et relaxation
- Un accès possible sans voiture depuis le TGV Chambéry
- Une formule tout compris sans surprise financière



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Séjour du dimanche en fin d'après-midi, au samedi matin suivant en formule pension complète.
Transfert assuré, de la gare de Chambéry, pour les arrivées en train à 17h30 à la gare de Chambéry.

Le séjour débute le jour 1, à l'**auberge Au Pas de l'Alpette**, avec la rencontre d'accueil et la présentation du séjour, autour du verre de bienvenue vers 19h. En cas de retard ou de difficultés pour nous rejoindre, contactez-nous au +33(0)4 76 45 22 65.

DISPERSION

Le jour 7, après le petit déjeuner, au même endroit.

FORMALITES

RÉSERVATION TRADITIONNELLE :

1. Nous contacter par téléphone ou e-mail afin pour poser une option.
2. Confirmer cette option, par un versement d'arrhes de 30% du montant total de votre séjour, par l'envoi du bulletin d'inscription et, le cas échéant du paiement de l'Assurance Annulation (chèque, chèque vacances, virement, numéro de carte bancaire sécurisé à distance)
3. A réception, nous vous faisons parvenir un accusé de réception et confirmation de séjour.

RÉSERVATION EN LIGNE :

Sur la page Web du séjour l'onglet Date et Réservations vous permet de consulter en direct nos disponibilités et le prix par date.

Vous pouvez donc effectuer directement votre Réservation en ligne avec votre carte Bleue et notre système de paiement sécurisé ou choisir (en cours de réservation en ligne) un paiement par chèque.

Vous pouvez choisir les options et l'assurance annulation avec le système de réservation en ligne.

A réception du règlement des 30% d'arrhes versés en ligne ou par chèque (ou chèque vacances ou virement), vous recevrez par mail une confirmation de votre séjour.

RÈGLEMENT DU SOLDE : Au plus tard 21 jours avant de début du séjour.

ASSURANCE ANNULATION :

La vente de nos séjours est régie par nos conditions de vente.

Celles-ci seront automatiquement appliquées en cas d'annulation, quelle qu'elle soit.

Pour vous prémunir contre ces frais d'annulation pouvant aller jusqu'à 100 % du prix du séjour (- de 3 jours), nous vous conseillons vivement de souscrire à l'Assurance Annulation/Interruption de séjour que nous proposons à 3,9% du montant de votre séjour.

Certaines cartes bancaires (Gold, Premier...) incluent cette option. Renseignez-vous auprès de votre banque.

INFORMATIONS CONTRACTUELLES :

- L'inscription à tout séjour implique l'acceptation des tarifs proposés, de la fiche technique de votre séjour et des conditions de vente, qui entrent en vigueur dès réception de vos arrhes et l'envoi de notre confirmation.

- Votre inscription au séjour proposé signifie que vous avez pris connaissance du programme, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez aucune contrainte médicale à la pratique du sport en montagne.

Nous vous conseillons néanmoins d'avoir l'avis de votre médecin traitant avant tout engagement !

- L'encadrement des randonnées est assuré par des professionnels diplômés Brevet d'Etat

Accompagnateur en Moyenne Montagne disposant à ce titre d'une Assurance Responsabilité Civile Professionnelle, cependant, celle-ci ne serait se substituer à l'Assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.

NIVEAU

Chaque semaine, nos accompagnateurs vous emmènent au coeur du massif de Chartreuse, et vous font découvrir **à votre rythme**, les merveilles de nos montagnes.

Chacun peut en profiter largement. Le but du séjour est la découverte et la convivialité, le **plaisir** est notre maître mot.

Le niveau moyen des randonnées **est de 400 à 600 mètres sur la journée**, sans aucune difficulté technique. La durée des randonnées est de 4 à 5 heures.

Nous pouvons être parfois amenés à adapter quelque peu le programme indiqué : soit au niveau de l'organisation, soit directement du fait de la météo ou de votre niveau de forme.

HEBERGEMENT

L'Auberge Au Pas de l'Alpette est classée 3* nouvelle norme.** Elle est située au calme du hameau de Bellecombe, sur les hauteurs de la Combe de Savoie et du village de Chapareillan.

Dans cet hôtel de montagne, vous y trouvez quiétude et sérénité face à un l'un des plus beaux panoramas, alliant la vue sur différents massifs, sur le Mont Blanc et sur la vallée de l'Isère.

Sur place, l'Auberge dispose d'**une piscine extérieure** de bonne taille, d'espaces verts et ombragés. Une salle d'activités avec sèche-chaussures, différents salons et un **espace bien-être** marquent l'identité d'organisateur de séjour du couple d'hôteliers.

Pour les menus spéciaux et adaptés (sans gluten, contre indications), il est préférable de prévenir l'hôtel afin de vous accueillir au mieux.

TRANSFERTS INTERNES

L'auberge possède 5 véhicules de transport qui permettent de vous conduire au pied des sites de randonnée. Le trajet, de 10 à 30 minutes environ, permet de diversifier les randonnées et de vous faire découvrir les plus beaux panoramas de Chartreuse.

PORTAGE DES BAGAGES

Chaque jour, vous ne portez que votre pique-nique et vos effets personnels pour la journée.

Un petit sac à dos de 30 litres environ est indispensable avec une gourde et un vêtement contre la pluie.

GROUPE

Groupe de 10/15 personnes environ.

En cas de nombre important, un deuxième accompagnateur est prévu.

ENCADREMENT

Notre équipe sillonne depuis plus de 20 ans les sentiers et les itinéraires du massif. Chacun connaît les secrets de notre massif et pourra vous en faire découvrir une grande partie.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Nécessaire de randonnée habituel
- Chaussures de randonnée adaptées
- Tenue de montagne pour la pluie ou le vent, lunettes de soleil
- Sac à dos de 30 litres environ, **gourde**, crème solaire



- Maillot de bain
- Une paire de sandale ou petite chaussure pour emmener dans le sac
- Gourde , thermo

Pour le pique-nique, l'auberge vous fournit tout le nécessaire.

En cas de souci, nous contacter pour de plus amples renseignements sur les tenues.



DATES ET PRIX

Taxe de séjour : 0,85 € / personne / jour, en plus du séjour.

Voir simplement en fonction des dates de départs sur la fiche de réservation

Supplément chambre individuelle : 180,00 €.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche soir au samedi matin suivant. (pique-nique pour le midi)
- L'apéritif de bienvenue lors de la rencontre d'accueil et de présentation du séjour
- Les transports sur les sites de randonnée
- **Le transfert aller et retour si vous venez en train (gare de Chambéry le dimanche vers 17h30 et retour le samedi suivant pour 10h à la gare)**
- L'encadrement
- La visite de la fromagerie des Entremonts,
- **Une séance espace bien-être offerte**
- L'accès aux équipements de baignade, **piscine d'été**
- Les équipements de l'auberge : terrain de boules, salle de jeux.
- Un massage de 30 minutes individuel.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles
- Les suppléments single, 180 € pour la semaine par personne.
- L'assurance annulation
- La taxe de séjour : 0.85€ par jour et par personne



PARTENARIAT

Raidlight Vertical

Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL. Bénéficiez de **20%** de réduction avec le code **RANDHORIZONS2023**.

Rendez-vous sur le site internet www.raidlight.com.



RESEAU

Vagabondages

VAGABONDAGES est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle. Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

- À assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau VAGABONDAGES, l'organisation des séjours qu'ils proposent,
- À offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,
- À constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,
- À respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,
- À honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un souci constant de perfectionnement de la qualité des séjours.

