

## **Randonnée & Yoga**

**Massif des Bauges**  
**Hébergement en gîte**  
**7 jours - 6 nuits - 5 jours d'activités**



Randonnée douce, contemplative, nourrissante, et randonnée bien-être\* vont vous permettre de profiter pleinement d'une nature atypique. Ce pays est un joyau de verdure avec des reliefs très singuliers, à la fois plaines, collines, lacs et massifs montagneux. De nombreux villages au charme traditionnel, parsèment ses paysages. Les séances de yoga douces vous emmèneront pas à pas vers la pleine conscience de votre être, vivre cette semaine au plus proche de votre vraie nature en vous reconnectant à la terre.

Sauna et jacuzzi agrémenteront cette semaine dans le calme et la magie du lieu, vous avez tous les atouts pour vivre une semaine de lâcher prise.

# PROGRAMME

**Jour 01 :** Arrivée en fin de journée au village de La Compôte, installation dans le gîte le Moulin. Le dîner est libre et à votre charge.

**Jour 02 :**

8h30 petit déjeuner et accueil par l'accompagnatrice, présentation de la semaine,  
10h randonnée bien-être\*  
15h retour au gîte pour un temps de bien être : Jacuzzi et sauna,  
18h séance de yoga

**Jour 03 :**

7h30 yoga  
9h petit déjeuner  
10h départ Journée randonnée bien-être\*  
17h30 séance de yoga

**Jour 04 :**

7h30 yoga  
9h petit déjeuner  
10h départ Journée randonnée bien-être\*  
17h30 séance de yoga

**Jour 05 :**

7h30 yoga  
9h petit déjeuner  
10h départ Journée randonnée bien-être\* + séance de yoga en pleine nature pour vibrer avec l'énergie de la nature Bauju.  
Retour à la Compote pour un Jacuzzi et sauna au gîte.

**Jour 06 :**

7h30 yoga  
9h petit déjeuner  
10h départ ½ Journée randonnée bien-être\*  
Après-midi : baignade sauvage et instants détente,  
17h30 séance de yoga

**Jour 07 :**

7h30 yoga  
9h30 petit déjeuner, clôture du stage **et séparation fin de séjour.**

\* **Randonnée bien-être** : marche avec différents ateliers de marche en conscience, afghane, marche méditative, pratique d'équilibre et de pleine présence au mouvement, yoga, travail sur la respiration...

(Possibilité de visite d'un tourneur sur bois, durant la semaine)

*Le programme est susceptible d'être modifié selon le niveau des participants et adapté selon les conditions météo*

## Contenu du stage

Le yoga pratiqué est le Viniyoga qui est une forme adaptée à nos caractéristiques personnelles et à notre culture actuelle. Le contenu des séances sera nourri de postures adaptées à chacun, de Pranayama (souffle), et de pratique assise (méditation). Niveau : ouvert à tous.

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

**A la Compote en Bauges**, le 16 juin en fin de journée, repas non compris.

De Paris 5 h 49 : 593 km, A6a (Autoroute du Soleil)  
De Montpellier 3h51 : 371 km, A9 (La Languedocienne)

Par le train, gare de la Motte en Bauges (à 6km du village de la Compôte)  
Par avion aéroport Geneve 1h20, 77km  
Co voiturage possible selon les différentes inscriptions

## **DISPERSION**

le 22 juin après le petit déjeuner à La Compote

## **FORMALITES**

Âge minimum : 18 ans. Les enfants mineurs doivent être accompagnés par un adulte responsable.

## **NIVEAU**

Ce séjour est destiné aux personnes pratiquant quelques randonnées dans l'année, le rythme de marche est modéré et le dénivelé maximum est de 300 m être capable de marcher sur 12 km environ lors des sorties à la journée.

## **HEBERGEMENT**

Gîte du Moulin entre le Chatelard et La Compôte dans un cadre de verdure, au calme pour ressentir l'énergie du parc naturel. Le gîte est cosy et chaleureux (<https://gitelemoulin.com/fr/>), une salle de yoga et un espace spa pour une semaine de bien-être.

## **Lieu du stage :**

La Compôte en Bauges est un village niché au pied du Trélod et de la dent de Pleuven, dans le Massif des Bauges. C'est un village typique, qui fait l'objet de visite l'été : ses "Grangettes" et autres "Tavalans" vous racontent le quotidien d'autrefois des habitants des Bauges ("baujus").

## **TRANSFERTS INTERNES**

Les transferts sur les lieux des randonnées s'effectueront avec les voitures des participants à tour de rôle.

## **GROUPE**

6 à 10 personnes

## **ENCADREMENT**

Virginie, accompagnatrice en montagne et professeur de Yoga diplômée.



## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

Sac à dos (environ 30 litres)

Grand sac plastique ou 1 sur sac pour protéger votre sac à dos en cas de pluie

Gourde (1,5L minimum)

Lampe frontale

**Boîte hermétique avec couverts** pour les pique-niques (salades), serviette tissus

Bâtons de randonnée

## EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE :

\*Vêtements de rechange et confortable pour la pratique du yoga

\*Casquette ou 1 chapeau.

\*Pantalon, short, t-shirts.

\*Chaussettes de marche. Éviter les chaussettes type « tennis » en coton (risque d'ampoule élevé) chaussette laine Mérinos recommandées ( marque Teko, Icebreaker, smartwool)

\*Chaussure de marche légère tige basse ou haute et pas trop chaude

\*Tong ou sandales pour le retour des randos

\*Maillot et serviette de bain

\*veste gore-tex protectrice pluie et vent

\*Vêtements chauds pour le soir car altitude 1000 à 1400m

\*Bonnet

## PERSONNEL :

Petit nécessaire de toilette

Petits médicaments, Arnica, Doliprane... élastoplasme, pansements ampoules + vos médicaments personnels.

Protections solaires (chapeau, lunettes de soleil, crème solaire)

Boules Quies

Papiers d'identité et assurance (vérifiez que vous êtes bien assuré pour la randonnée), N° téléphones, argent ...dans une mini pochette étanche.

Draps ( housse matelas, drap et taie d'oreiller) + linge de toilette

tapis de yoga (si vous avez) et coussin ou banc de méditation zafu

« Petite spécialité régionale à partager souhaitée pour le 1er pique-nique du dimanche »

## DATES ET PRIX

**Dates : Du 16 au 22 juin 2018**

**Prix : 690 €/personne**

## LE PRIX COMPREND

- Hébergement 6 nuits
- 6 petits déjeuners/4 pique nique/5 dîners
- L'accompagnement randonnées
- Les cours de yoga matin et soir
- Prêt des tapis de yoga
- L'accès sauna hammam dans le gîte

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Dîner du samedi
- Pique nique du dimanche
- Les boissons
- Les accès aux randonnées (co voiturage souhaité avec les véhicules des participants)

- Les visites en plus du programme
- Tout ce qui n'est pas précisé dans « le prix comprend »
- Vos dépenses personnelles
- l'assurance annulation assistance - rapatriement, interruption de séjour 3.9%

## **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

### **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

### **ANNULATION**

#### **De notre part :**

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

#### **De votre part :**

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

### **ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

### **L'Assurance Annulation**

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. **Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

### **Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger**

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

### **L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :**

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

Agence de Voyages – IM.074.10.0036  
Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex  
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
**Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex**