

Yoga & Escalade à Gran Canarie Iles Canaries 7 jours - 6 nuits - 5 jours d'activités



Un séjour pour prendre le temps de se ressourcer dans un endroit magnifique, encore préservé, où la nature est présente et puissante. A travers les volcans, la mer, les falaises, les forêts de pins. Pour savourer l'île du «*printemps éternel*» par son climat doux, très agréable, par les fruits exotiques cultivés sur l'île (bananes, papayes, avocat, etc...) permettant de faire le plein de saveur et de vitamines avant l'hiver !

Pour les grimpeurs, chaque jour est l'occasion de rencontrer un site différent et de pratiquer l'escalade de façon douce et consciente.

Tous les soirs nous nous retrouvons au gîte EcoTera*, situé au cœur de Gran Canaria pour une fin de journée au bord de la piscine et d'un bon repas préparé par nos soins.

Les séances de yoga chaque jour vous permettrons de vivre l'instant présent, relâcher au niveau corporel et mental pour être dans la détente et le bien-être.

Être dans sa verticalité dans son axe, ne pas se laisser envahir par le mental ; tel sera le thème de cette semaine.

PROGRAMME

Jour 01 : Après avoir récupéré les véhicules pour les trajets auprès de l'agence de location, nous prenons la direction du gîte.

En cours de route, nous ferons 2 haltes : la première pour l'achat des denrées alimentaires pour la semaine, et la seconde pour un 1^{er} bain de mer.

Arrivés sur place, nous prendrons le temps de l'installation et de la découverte de l'environnement par une très courte balade autour du gîte.

Jours 02 à 07 : Chaque jour nous partirons pratiquer en des lieux différents avec le véhicule (entre 30 minutes et 1h30 de route). Nous visiterons les falaises de Tamadaba – Fataga – Sorrueda et d'Ayagaures. Le rythme journalier sera le suivant : réveil, mise en route en douceur avec Virginie. Puis petit déjeuner coloré et fruité avant de consacrer la journée à la grimpe. Retour au gîte pour une pratique plus longue (1h30 à 2h) de yoga, avec au passage un bain de mer selon le temps, l'envie du moment, la météo.

Jour 08 : Départ matinal après rangement et remise en état de notre «camp de base» pour 1h30 de trajet afin de rejoindre l'aéroport de Las Palmas, et la fin du séjour.

L'itinéraire donné ici n'est qu'indicatif, il pourra être modifié, entre autres, du fait :

- des problèmes de transports locaux
- des incidents, des intempéries
- des conditions météorologiques

En tout état de cause, les professionnels accompagnants restent seul juge et peuvent également modifier le programme pour tout impératif de sécurité.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Aéroport de Las Palmas de Gran Canaria, le 20 octobre (vol à votre charge)

DISPERSION

Aéroport de Las Palmas de Gran Canaria, le 05 novembre (vol à votre charge)

FORMALITES

Passeport à jour ou carte d'identité

Aucun vaccin nécessaire ou obligatoire, aucun traitement particulier.

NIVEAU

Côté grimpe, pour toutes personnes ayant les bases de l'escalade ; à savoir : enfiler un baudrier, faire un noeud d'encordement, assurer une personne en moulinette. Il est recommandé de pratiquer ceci au préalable et de se sentir à l'aise dans des voies en 5c en second de cordée.

Pour le yoga, le yoga pratiqué est le Viniyoga qui est une forme adaptée à nos caractéristiques personnelles et à notre culture actuelle. Le contenu des séances (soir) sera nourri de postures simples et douces, de Pranayama (souffle), et de pratique assise. Ouvert à tous.

HEBERGEMENT

Casa rurale (type gîte en gestion libre sur le modèle français)*: Ecotara, La Labranza ou El Olivar selon le nombre d'inscrits.

Les repas seront préparés par l'ensemble des participants, et pris au gîte ou en pique-nique. Une collaboration de tous est sollicitée pour la bonne gestion de ce temps commun.

TRANSFERTS INTERNES

Voiture de location type Minibus Fiat 9 sièges pour les trajets sur place. Ce véhicule pourra être conduit le cas échéant par un des participants autre que le guide de haute montagne ou accompagnatrice.

GROUPE

De 4 à 8 personnes - Assuré à 4.

PORTAGE DES BAGAGES

S'agissant de sorties à la journée, votre sac contient votre matériel individuel, un peu de matériel collectif de sécurité, votre équipement vestimentaire, et votre pique-nique de midi. Un matériel en bon état est gage de sécurité.

ENCADREMENT

Guide de haute montagne (parlant couramment espagnol)
Professeure de yoga diplômée.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :
www.auvieuxcampeur.fr



Poids de vos bagages : votre bagage de soute, sur le vol international, ne doit pas excéder 20 kilos.

Se vêtir

- un buff
- un chapeau en toile ou une casquette pour le soleil,
- des lunettes de soleil,
- des tee-shirt, débardeur,
- maillot de bain
- petite polaire, une veste coupe-vent en Goretex
- un short ou corsaire ou pantalon léger
- chaussettes, sandales et chaussures légères pour les marches d'approche.
- maillot de bain, serviette de bain

Dans votre sac de voyage (qui doit être étanche car il sera transporté sur le toit du véhicule 4x4)

- trousse de toilette
- une lampe frontale

- une gourde (1,5 litre minimum) légère, isotherme
- un couteau de poche type Opinel
- une mini-pharmacie individuelle : crème solaire et stick labial, Élastoplast + " double peau ", Doliprane, collyre Uveline, boules Quiès ou Ear
- une couverture de survie
- un contenant en plastique réutilisable pour emporter les pic nic des midis en réutilisant ces ustensiles.
- un plastique étanche contenant : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité, permis de conduire, contrat d'assurance Assistance Rapatriement, quelques Euros.

Munissez-vous de votre carte Européenne d'Assurance Maladie à demander à votre caisse d'Assurance Maladie au moins 3 semaines avant le départ.

Votre matériel technique

- un sac à dos d'une contenance de 30 litres. Pour votre confort, il doit comporter une courroie de fixation abdominale
- bâtons de marche(x2), des chaussures de montagne à bonnes semelles, tige haute.
- Equipement d'escalade personnel : baudrier, système d'assurage, casque, chaussons d'escalade. Si vous avez corde de 70 m, et dégaines.

Petite spécialité régionale à partager souhaitée pour le 1^{er} pique-nique

DATES ET PRIX

Dates : Du 20 au 27 octobre 2018

Prix : Dès 1535 € €/personne

*Nos prix (TTC) sont garantis du moment où le nombre de participant minimum est atteint (pour ce voyage 4 personnes pour l'escalade). Toutefois, selon votre date d'inscription ces prix sont susceptibles d'être modifiés selon les disponibilités aériennes restantes lors de votre réservation.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en casa rurale, chambre double à partager selon programme
- La pension complète sauf déjeuner des J1 et J8
- Les transferts et les déplacements en véhicule sur place
- L'encadrement par un guide de haute montagne (pour l'escalade)
- Les cours de Yoga

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les billets d'avion+ taxes d'aéroport
- Les boissons
- Les repas non compris dans la rubrique "le prix comprend"
- Les excursions non mentionnées (entrées dans les musées, ...)
- Les frais d'excédent bagage
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas précisé dans « le prix comprend »
- L'assurance annulation assistance - rapatriement, interruption de séjour 3.9%

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet 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 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 assureur 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.

ESPACE EVASION

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