

## RANDO ET YOGA Iles des Canaries



**Roque Nublo, 2<sup>ème</sup> sommet de l'île et point de vue admirable !**

Un séjour pour prendre le temps de se retrouver dans un endroit magnifique, encore préservé, où la nature est présente et puissante, les volcans, les falaises, les Canyons, les rochers basaltiques, les pins canariens, et amandiers sur fond de montagne et d'océan.

Savourer l'île du «*printemps éternel*» par son climat doux, et les fruits exotiques cultivés sur l'île (bananes, papayes, avocat, etc...) permettent de faire le plein de saveurs et de vitamines !

Lors de cette semaine, ressourcement à l'honneur ! 2 séances de yoga/jour, des randonnées faciles, des bains d'eau de mer, et un lieu de paix et de calme au gîte EcoTara, situé au cœur de Gran Canaria. En fin de journée la piscine est là avant de préparer tous ensemble le repas du soir.

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, rencontrer son Soi profond tel sera le thème de cette semaine. Lors de randonnées, la marche en pleine conscience sera à l'honneur.

# PROGRAMME

**Jour 01** : Après avoir récupéré le véhicule 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<sup>er</sup> bain d'océan.  
Arrivés sur place, nous prendrons le temps de l'installation et de la découverte de l'environnement chacun à son rythme autour du gîte.

**Jour 02 à jour 07** : Chaque jour nous partirons randonner en des lieux différents, avec le véhicule (entre 30 minutes et 1h30 maximum de route).  
Nous visiterons de beaux villages tels Agüimes, Tejeda, Agaete. Le rythme journalier sera le suivant : séance de yoga d'1h30, puis petit déjeuner coloré et fruité sur la terrasse avant le départ en voiture pour la randonnée du jour.  
Fin d'après-midi retour au gîte pour une pratique 1h30 de yoga, avec au passage un bain de mer selon le temps, les envies du moment, et la météo.

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



**Le programme 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
- du niveau des participants

En tout état de cause, le professionnel accompagnant reste seul juge et peut également modifier le programme pour tout impératif de sécurité.

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

Aéroport de Las Palmas de Gran Canaria, le 12 avril 2019

## **DISPERSION**

Aéroport de Las Palmas, le 19 avril 2019

## **FORMALITES**

Formalités douanières : Passeport à jour ou carte d'identité

Formalités sanitaires : aucun vaccin nécessaire ou obligatoire, aucun traitement particulier.

## **NIVEAU**

Ce séjour est destiné aux personnes pratiquants quelques randonnées dans l'année, le rythme de marche est modéré et le dénivelé maximum est de 400m+ être capable de marcher sur 15km environ lors des sorties à la journée 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 simples et douces, de Pranayama (souffle), et de pratique assise. Ouvert à tous.

## **HEBERGEMENT**

Type d'hébergement – Casa rurale (type gîte en gestion libre sur le modèle français)\*: Ecotara

Restauration : 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**

Moyens de transports utilisés : place. Ce véhicule pourra être conduit le cas échéant par un des participants autre que l'accompagnatrice.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

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

Portage : s'agissant de sorties à la journée, votre sac contient votre pique-nique, votre équipement vestimentaire

## **GROUPE**

5 à 8 personnes maximum

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

## **ENCADREMENT**

Accompagnatrice en montagne diplômée & Professeure de yoga diplômée

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Sac à dos 20l (max 30 litres)

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

Gourde (1,5L minimum).

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

Vêtements de rechange  
Casquette ou 1 chapeau  
Pantalon, short, t-shirts  
Chaussettes de marche. Eviter 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 semi et pas trop chaude

**Tong ou sandales pour le retour des randos et les visites**

Maillot et serviette de bain  
Veste gore-tex protectrice pluie et vent  
1 polaire ou gros pull chaud car altitude Roque Nublo 1813m  
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  
linge de toilette

Dans une petite pochette étanche : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité, permis de conduire, contrat d'assurance Assistance Rapatriement (vérifiez que vous êtes bien assuré pour la randonnée), 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*

**DATES ET PRIX**

**Dates : du 12 au 19 avril 2019**

**Prix : 1050 €/personne**

**LE PRIX COMPREND**

- Hébergement en casa rural, chambre double à partager
- Pension complète sauf déjeuner des J1 et J8
- Les transferts et les déplacements en véhicule sur place
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne
- Les cours de Yoga

**LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons
- Les repas non compris dans la rubrique "le prix comprend"
- Les excursions non mentionnées (entrées dans les musées, ...)
- Votre billet d'avion aller et retour + les frais d'excédent bagage
- Les assurances annulations, bagages, assistance rapatriement
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas inclus dans « e prix comprend »

\*Nos prix (TTC) sont garantis du moment où le nombre de participant minimum est atteint (pour ce voyage 5 personnes)

Visites : Réserve naturelle de Maspalomas et ses dunes de sables, village de San Bartolomé, Agüimes, Tejeda, Agaete Forêt de pins de l'espace protégé de Tamadaba. (à titre indicatif)

# **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 : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 7 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 7 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 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**