

Dominique CHABAL
Accompagnatrice en montagne
6 allée des groseilliers-Saint Blaise
tel: 04 92 21 12 60
mail : contac@dominiquechabal.com
site : dominiquechabal.com

Christine DESSAUX
Professeure de yoga à Upie et Etoile
affiliée à l'institut français de yoga
3 rue de la poste UPIE 26120
tel : 06 19 11 68 80
christine.dessaux@orange.fr
www.sadhanayoga-drome.com

YOGA et RANDONNEES 2018

Parc du Vercors - Méaudres

Week-end du 22 et 23 septembre

LIEU : Voilà une vraie pause ressourcement à s'offrir pour passer des énergies de l'été à celles de l'automne flamboyant. **En ce week-end d'équinoxe d'automne, vous découvrirez** le charmant village d'Autrans-Méaudres (30 mn de Grenoble) situé au coeur du Parc naturel Régional du Vercors. Dans ces lieux reposants vous trouverez une ambiance propice à la pratique du yoga et à la randonnée pédestre douce (env. 3h00/jour à un rythme tranquille), contemplative mais tonique : montagne, espace, air pur ainsi qu'un chalet tout douillet pour "se poser" avec douceur le temps d'un week-end. **Les points forts du séjour :**

- * un chalet de très haute qualité tout confort, cocooning et nourriture très soignée. Espace bien-être (SPA, sauna, bain norvégien, soins possibles)
- * une salle de yoga claire et très agréable dédiée à la pratique. Tapis à disposition
- * deux encadrantes professionnelles diplômées et expérimentées pour chacune des activités.
- * un séjour très complet avec 6 à 7h00 de yoga et 6 à 7h00 de randonnées sur les 2 jours.

DATES : du samedi 22 septembre à 9h30 au dimanche 23 septembre à 17h00

PRATIQUE de YOGA:

L'esprit et le thème de cette session : **Stabilité et liberté** (voir développement du thème sur nos sites internet). Une pratique de yoga postural est conseillée (expérience d'une dizaine de cours environ). Pour plus de précisions sur le sujet appeler Christine au 06 19 11 68 80. Concernant le yoga nidra, bienvenue aux débutants.

NIVEAU RANDONNEES

Niveau requis : être capable de marcher à un rythme lent mais régulier pendant 3h00 à 3h30 entrecoupé de pauses. Les marches se déroulent sur des chemins de montagne où les montées ne sont pas exclues (maximum 250m de dénivelé) d'où...quelques descentes et aussi...parfois...quelques cailloux mais jamais aucune difficulté technique. Elles font une large place à la respiration consciente et lorsque les conditions le permettent, à la pratique du yoga en plein air. Donc, **même si vous n'êtes pas montagnard dans l'âme vous êtes bienvenu sur le séjour.** Afin que vous puissiez en profiter pleinement, nous vous conseillons tout de même de venir avec un minimum de condition physique et en bonne santé.

ENCADREMENT (2 professionnelles conjointement)

Yoga : **CHRISTINE DESSAUX**, enseignante de Yoga diplômé(e) de l'Institut français de Yoga

Randonnées : **DOMINIQUE CHABAL** (sauf cas de force majeure) accompagnatrice en montagne diplômée d'état, connaissant parfaitement la région, organisatrice du séjour

YOGA et RANDONNEES 2018

Week-end VERCORS du 22 et 23 septembre

DEROULEMENT

Samedi 22 septembre :

Accueil à 9h30 au gîte de charme, présentations, ouverture du stage, café/thé de bienvenue.

10h15-11h30 : yoga équilibrant. Salle de yoga dédiée à notre groupe, sol en parquet, éclairée à la lumière du jour, tapis de sol à disposition

12h00 - 16h30 : randonnée avec pique-nique tiré de vos sacs.

16h30 retour rando, installation dans les chambres, détente au jardin ou à l'espace sauna (en sus)

17h30- 19h45 : yoga apaisant 1h15 (pratique et un peu de théorie - yoga nidra 1h00 (relaxation profonde guidée, rotation de conscience et visualisation)

20h00 dîner du chef qui nous réserve toujours de bons petits plats ! Soirée libre

Dimanche 23 septembre :

7h30 - 7h50 : Do In (pratique facultative)

8h00 : petit déjeuner complet avec produits du pays

9h30 -12h00 : yoga stimulant (pratique et théorie autour du thème, échanges)

12h00 - 15h45 : détente, départ en randonnée avec le pique-nique préparé par le chef.

16h00 - 16h30 : dernière pratique de yoga, étirements en salle ou dans la pelouse et mot de la fin : retours, échanges, possibilité de prendre une douche

Fin de stage à partir de 17h00

NB : Ce programme n'est pas contractuel et l'organisation se réserve le droit de le modifier quelle qu'en soit la cause (météo, niveau technique des participants, conditions exceptionnelles liées au milieu visité, etc...) et l'accompagnateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité.

HEBERGEMENT

Hôtel/gîte de charme « ARCANSON » classé 3 épis à Méaudres (Autrans), ambiance cocooning, SPA insolite de plein air (en sus). **Chambres de 2 à 4 personnes** (à choisir à l'inscription) tout confort, salle d'eau, linge de toilette fourni décoration personnalisée et chaleureuse, jardin, espace bien-être, salon, cuisine soignée façon «bons ptits plats », pique-nique complet (salade, charcuterie ou cake salé, fromage, fruit et dessert) petit déj complet avec produits locaux. Chambres single possibles avec supplément et dans la limite des disponibilités.* Salle de yoga dédiée claire et agréable.

Attention : aucune inscription ou demande de votre part et concernant l'hébergement ne sera prise en compte directement par l'hôtel. Les tarifs sont négociés pour un groupe et non pas pour des demandes individuelles.

ACCES

En voiture : Coordonnées GPS du gîte Arcanson : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord

Depuis le Nord par Grenoble, prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48, à la sortie au rond point prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère jusqu'au prochain rond point, faire 3/4 du tour du rond point vers Sassenage et suivre la direction Villard de Lans par la D531. Avant Villard, à Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le Col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le gîte de charme Arcanson est à 1 km sur votre droite.

Depuis le Sud par Valence, prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard-de-Lans ». Suivez Villard-de-Lans (D 531) par les Gorges de la Bourne. Aux Jarrands, à gauche par la D106 pour Méaudre. Traversez le village puis direction Grenoble et le hameau des Gaillardes. Le gîte Arcanson est à 2 km sur votre gauche.

YOGA et RANDONNEES 2018

Vercors

Week-end du 22 et 23 septembre

TARIF GLOBAL du samedi 22 au dimanche 23 septembre (1 nuit, 2 jours)

190€/pers./séj. base chambre de 2

185€/pers./séj. base chambre de 4

215€/pers./séj. base chambre single

Ce tarif comprend :

- * la pension complète de J1 au repas du soir jusqu'à J2 après le pique-nique de midi. Hôtel et repas comme défini au § « hébergements », Taxe de séjour incluse.
- * l'encadrement en randonnées J1 et J2 par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état.
- * l'encadrement en yoga J1 et J2 par une enseignante diplômée (Institut français de Yoga).
- * l'accès à la salle pour pratiquer le yoga. Tapis à disposition.
- * la préparation et la coordination du séjour ainsi que les frais de pension et de déplacement de l'encadrement yoga et randonnée.

Ce tarif ne comprend pas :

- * les dépenses personnelles ainsi que toutes les boissons.
- * le pique-nique du premier jour
- * les déplacements aller et retour de votre domicile au lieu du stage ainsi que les déplacements en cours de séjour pour aller sur les départs des randonnées
- * le spa sauna et accès à l'espace bien-être (8€). Tout soin individuel en extra
- * les assurances rapatriement et secours en montagne.

Merci de fournir une photocopie de l'attestation d'assurance avec votre bulletin d'inscription. Vérifiez que votre assurance vous couvre dans toute la zone Europe.

ARRHES à l'inscription 100€/pers. à l'ordre de Dominique CHABAL

SOLDE : à votre arrivée en chèque ou espèces uniquement (nous ne pouvons pas prendre les paiements par carte bancaire, merci de votre compréhension)

ou avant le début du séjour par virement bancaire voir coordonnées bancaires à la page « conditions de vente » (à la suite). Une facture vous sera fournie pour ces prestations.

Déroulez encore un peu cette page

Vous trouverez ci-dessous la liste indicative du matériel et des effets préconisés pour le séjour, la fiche d'inscription et les conditions générales de vente du séjour (3 pages)

LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES

WEEK-END « YOGA et RANDO »

Le sac à dos : 25l. Pas de sac plus petits car ils n'ont pas des bretelles adaptées à un portage (même léger) de randonnée à la journée en montagne. Facultatifs : bâtons de randonnée personnels (réglables de préférence) ou bâtons de marche nordique.

Sur vous pour marcher : * chaussures de marche à tiges montantes et semelles vibram

* pantalon de toile ample coton léger ou bermuda, short.

NB : si vous marchez en short ou bermuda, vous devez **impérativement** avoir un pantalon long dans le fond de votre sac à dos en cas de venue rapide du mauvais temps et du froid **même en plein été !**

* T-shirt coton ou sous vêtements techniques (séchage rapide).

Contenu du sac à dos pour la marche :

* Il est préférable d'avoir deux vêtements fins « empilables » l'un sur l'autre plutôt qu'une grosse veste épaisse, lourde et souvent trop chaude. Suivant la saison, c'est la formule la plus adaptée aux variations météorologiques rapides des climats de montagne.

Donc prévoyez :

- 2 sweats en tissu polaire léger (il en existe qui pèsent 200g, environ 25 € en magasin de sport)
- ou un pull de **lainage fin** + un sous-pull (thermolactyl, odlo, damart, ice-breaker)
- ou deux pulls de lainage fin (de la vraie laine de mouton) !

Et si vous êtes frileux : une petite veste en **duvet légère**. Il en existe qui pèsent moins de 300g

* une cape de pluie **légère**.

Facultatif : un sur-pantalon léger étanche.

* une veste coupe-vent : K-way ample (ne remplace pas la cape de pluie) ou veste en matière respirante (gore tex)

* un foulard+ un bonnet et des gants fins. Chapeau de soleil, verres solaires filtrants et crème solaires.

* lunettes de vue de rechange.

* couteau+cuillère + boîte plastique hermétique (facultatif) + **gourde d'un litre au moins**.

* Médicaments personnels, élastoplaste et double peau pour les ampoules.

* Une petite fiole de votre boisson préférée ou un échantillon de votre spécialité locale, histoire de partager ce qui est bon !

Tenue pour le soir : la décontraction est de rigueur même dans les hôtels, nous sommes en montagne ! Pensez au confort, un peu douillet et chaud. Vêtements de rechange, pantoufles, « crocks » ou mules pour reposer les pieds.

Pour la nuit en yourte ou en refuge (uniquement pour les séjours d'une semaine et lorsque c'est prévu au programme) : un sac à viande ou drap sac + petit sous-vêtement chaud (collant, tricot de laine fin) + **petite** serviette de toilette + lampe de poche ou frontale. Il y a des couettes et couverture dans le refuge ou la yourte et il y fait chaud.

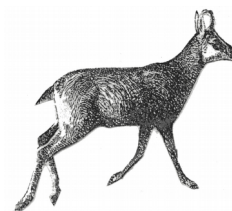
Pour le yoga : une tenue ample et pratique, votre tapis personnel, une étole ou grande écharpe couvrant les épaules et le bas des reins, une petite couverture polaire pour le confort ++. Nous pourrions vous prêter quelques tapis supplémentaires si besoin et éventuellement des couvertures.

Vos instruments de musique préférés (mais évitez la contrebasse ou le piano !), carnets de chants, contes, tout talent à partager !

L'encadrement fournit : sa bonne humeur, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie de base.

BULLETIN D' INSCRIPTION 2018

Yoga et randonnée week end Vercors



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

.....

Tel/Fax :

Adresse mail :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

.....

Dates du séjour : Tarif :

ACOMPTE 100 €:LE.....

Hébergement choisi	* chambre de deux à lits séparés	OUI - NON
	* chambre de couple	OUI - NON
	* chambre de 4	OUI-NON
	* single à supplément	OUI - NON

* rayer les mentions inutiles et préciser avec qui vous partagez la chambre pour les gens qui se connaissent

Single dans la limite des disponibilités, nous contacter au 04 92 21 12 60 exclusivement. Aucune demande de votre part directement auprès de l'hôtel ne sera prise en compte. Merci de votre compréhension.

Je reconnais avoir pris connaissance de la fiche technique précisant les conditions de déroulement du séjour ou du raid. Mon état de santé me permet de participer à ce séjour ou raid dans les conditions stipulées sur cette fiche technique. Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente du séjour ou du raid choisi et je les accepte. Je fournis une attestation d'assurance valable pour le rapatriement et les frais de recherche et secours en montagne.

Je, soussigné(e), Mr ou Mme.....

donne mandat à D. CHABAL (accompagnatrice en montagne) pour engager pour moi les frais annexes (hébergement et autres) afférent au séjour choisi.

DATE et SIGNATURE précédées de la mention manuscrite "lu et approuvé"

Le présent bulletin tient lieu de contrat. A retourner à :

"FUGUES en MONTAGNE"

Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise
05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60

e-mail : contact@dominiquechabal.com

Site : dominiquechabal.com

CONDITIONS GENERALES

SEJOURS et RAIDS

LES TARIFS : Conformément à la législation en vigueur en France pour les opérateurs de voyage (n°IM005120002) , les prix sont indiqués en « tout compris ». Ce qui est compris dans le tarif et ce qui ne l'est pas est spécifié à la page « tarifs » de la fiche technique. Le montant des frais de réservation du séjour est avancé pour vous par l'organisateur Fugues en Montagne (pour les raids) ou payé directement par vous (séjours en étoile). Le **tarif** comprend aussi les frais de pension, de préparation et les frais de déplacement de l'encadrant. Une assurance annulation peut vous être proposée sur demande.

RANDONNEES organisées en partenariat avec des agences : dans ce cas votre paiement se fera auprès de ces agences sous les conditions particulières qui leur sont propres (bulletin d'inscription et conditions délivrés sur demande avec les fiches techniques).

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre séjour, vous devez au préalable **vérifier les disponibilités par téléphone** ou courrier et prendre une option valable huit jours. La réservation n'est effective qu'à réception du présent bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte dont le montant est libellé à l'ordre de :

* **Dominique CHABAL, "Fugues en Montagne" pour les raids itinérants.**

* **nom de l'hébergement d'accueil pour les séjours en hôtel (voir fiches techniques).**

ARRHES : 100 €/pers sauf mention particulière portée sur la fiche technique de chaque séjour. Les arrhes peuvent être réglés par chèque à l'ordre de « Fugues en Montagne, D. CHABAL » ou par virement bancaire à :

DOMINIQUE CHABAL Fugues en Montagne

Code SWIFT : CCBPFRPPGRE

IBAN : FR76 1680 7001 3431 8230 7821 651

Code banque 16807 Code guichet : 00134 n°de compte : 31823078216 clé RIB 51

Domiciliation : BPA BRIANCON

VERSEMENT du SOLDE : pour les séjours en France à votre arrivée en deux chèques séparés (un pour l'hébergement, un pour l'encadrement). Pour les séjours à l'étranger y compris l'Italie règlement du solde un mois avant le début du séjour. Pas de paiement possible par carte bancaire, merci de votre compréhension.

ANNULATION

De notre part : si le séjour doit être annulé, remboursement de la totalité des sommes versées sans ouvrir droit à indemnité supplémentaire.

De votre part : 61 jours avant le début du séjour, remboursement des acomptes moins **60€** pour frais de dossier. Report possible sur un autre séjour dans les 15 mois qui suivent.

De 60 à 30 jours avant le début du séjour, la valeur de l'acompte est retenue.

De 29 à 8 jours avant le début du séjour, 50% de votre séjour est dû.

Moins de 8 jours avant le début du séjour, la totalité du prix est due sauf si vous trouvez un remplaçant.

CHANGEMENT de PROGRAMME : l'organisateur se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause pour l'intérêt et la sécurité des participants.

ASSURANCE : vous devez vérifier que votre assurance vous couvre bien pour l'activité choisie dans sa pratique (responsabilité civile) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne (intervention de l'hélicoptère parfois payante), rapatriement, compléments aux soins médicaux. Une attestation d'assurance vous est demandée.

SANTE : vous devez vous assurer que votre état de santé vous permet de pratiquer l'activité pour laquelle vous êtes inscrit dans les conditions stipulées sur la fiche technique du séjour (notamment altitude, longueur des étapes, conditions d'hébergement).

"FUGUES en MONTAGNE"

Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise

05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60

e-mail : contact@dominiquechabal.com

Site : dominiquechabal.com