

Dominique CHABAL
6 allée des groseilliers-Saint Blaise
BRIANCON 05 100
tel:/fax : 04 92 21 12 60
e-mail : contact@dominiquechabal.com
site : dominiquechabal.com

« FUGUES EN MONTAGNE »
encadrement
raids et séjours en montagne
à pied, en skis de fond, en raquettes
Sophrologue

YOGA RAQUETTES 2018

NEVACHE, vallée de la CLAREE

LIEU : véritable joyau des Hautes-Alpes, la **vallée de la Clarée** et son village de **Névache** (21 km au nord de Briançon) est un havre de paix sans pareil, où l'on entend encore murmurer les truites au fond des torrents et chanter la bise dans les aiguilles de mélèzes. Au pays de « **la soupe aux herbes sauvages** » vous trouverez une nature intacte et grandiose, un paradis pour amoureux d'espaces sauvages, un vrai lieu de ressourcement. Nous vous proposons ici une semaine de « halte bienfaitante » à partager entre le **yoga** qui sera l'activité prédominante et la **randonnée en raquettes** (env. 3 h00/jour à un rythme tranquille) à la découverte des villages d'alpage nichés au cœur de l'hiver et baignés de lumière. L'hôtel calme et familial situé à proximité du village, met à notre disposition un **chalet douillet** équipé de chambres et d'une salle privative pour la pratique du yoga. Tous les repas se prennent à l'hôtel (cuisine familiale et soignée) où vous trouverez aussi sauna, hamam, storvat (jacuzzi extérieur), salles de détente.

DATES : dimanche 4 mars à 18h30 au samedi 10 mars après le petit déjeuner (6 nuits, 7 j.).

Option : prolongement du séjour par une randonnée en raquettes avec nuit en refuge du samedi 10 au dimanche 11 mars vers 16h00. Tarif tout compris pour cette option 75€/pers. (voir fiche d'inscription)

PRATIQUE de YOGA

Elle sera assurée dans l'esprit d'un cours de longue durée, travail détaillé et approfondi des postures et des techniques de souffle, exercice de perception subtile (dharana et visualisation). **Apporter son tapis de yoga. Les exercices sont guidés et adaptés au niveau de chacun y compris débutant. Chacun les pratique en fonction de ses acquis et du ressenti du moment sans aucune idée de performance.**

NIVEAU RAQUETTES

Les débutants en raquettes sont les bienvenus, la technique est facile à acquérir, il suffit de...savoir marcher ! Cependant un minimum de condition physique est requis à savoir : **être capable de marcher à un rythme lent mais régulier pendant 2 à 3 heures avec de petites pauses.**

Quelques montées ne sont pas exclues (maximum 200m de dénivelé) ; pas de soucis pour les descentes, les raquettes sont équipées de crampons et ne glissent pas du tout !! Les randonnées proposées font une large place à la découverte des paysages, de la vie locale, des traces d'animaux et à la contemplation. Elles se situent dans les alentours de Névache, le plus souvent départ de l'hôtel en raquettes ou avec un petit transfert par bus (en sus). Une visite de Briançon est possible avec balade en raquettes sur les forts autour de la ville.

ENCADREMENT :

Yoga : Chantal DAUDIN diplômée FNEY Enseignement selon J. PAUVRASSEAU, NIL HAHOUTOFF.

Raquettes : Accompagnatrice en montagne habitant la région, diplômée d'état et spécialisée raquettes et ski de fond.

DEROULEMENT

J1 : Pour les participants arrivant à Briançon le matin par le train de Paris : transfert à Névache (21km). Pour une arrivée à Oulx (Italie) par le TGV, transfert navette pour Briançon (40km) puis Névache (21km). Pour une arrivée le dimanche matin au train de nuit à Briançon, possibilité de prendre un petit déjeuner et le repas de midi à l'hôtel d'accueil à Névache (en sus), installation. Accueil et présentation du séjour à partir de 18h30.

Ensuite chaque journée sera composée selon l'emploi du temps suivant :

- MATIN :** **YOGA :** temps d'assise en silence dans la salle prévue pour les cours de yoga. Petit déjeuner.
RAQUETTES : départ pour l'activité à partir de 9h30/10h00 jusqu'à environ 12h00/13h00 suivant météo et forme des participants.
- REPAS de MIDI :** pique-nique en cours de randonnée si les conditions permettent de s'installer confortablement ou repas à l'hôtel. Ce repas sera simple mais reconstituant : plat chaud +dessert
- APRES-MIDI :** Temps libre
YOGA : séance dirigée de 15h30 à 18h30
Temps libre (possibilité d'utiliser l'espace bien-être de l'hôtel (en sus). Petits commerces à proximité de l'hébergement dans le village pour de menus achats !
- REPAS du SOIR :** 19h00/19h30
- J7 :** Fin de séjour après le petit déjeuner et l'assise du matin. Navettes en fonction des horaires de votre train retour. Possibilité de demander à l'hôtel un pique-nique pour le samedi midi si besoin.
Ou **départ en refuge vers 9h30 pour ceux qui ont choisi cette option (en sus du séjour) et retour le dimanche vers 16h00. Randos en raquettes de 3h30, 400m de dénivelé.**

NB : le rythme des séances de yoga pourra être inversé en fonction des conditions locales pour la pratique de l'activité de plein air : possibilité d'une sortie journée par exemple. De même, l'organisation se réserve le droit de modifier ce programme 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 ** comprenant un chalet principal et un chalet annexe (situés à 150m l'un de l'autre) tous deux confortables et chaleureux : chambres de 2 personnes avec salle de bains et WC, Chambre « single » avec supplément et dans la limite des disponibilités à la date du séjour .

Les repas du soir se prennent au chalet principal, les petits déjeuner se prennent dans le chalet où vous êtes hébergés. Cuisine de qualité et adaptée aux activités. Repas de midi en pique-nique ou formule plat + dessert (à table, à l'hôtel en cas d'intempérie).

Salle de yoga (40m2 environ) dévolue à l'activité, située au chalet annexe. Elle est mise à disposition gratuitement par l'hôtel pour la semaine. Apportez votre tapis de yoga et éléments de confort que vous pourrez laisser dans la salle pendant le séjour.

ACCES

En voiture : Grenoble, col du Lautaret, Briançon. Puis direction col du Montgenèvre et vallée de la Clarée (21 km de Briançon). Attention le col peut être fermé l'hiver pour cause d'intempéries. Appelez auparavant au : 04 92 24 44 44. Equipez-vous de chaînes à neige.

En train : Grenoble puis autobus pour Briançon à la gare routière (à côté de la gare SNCF). A Briançon, navettes pour Névache à réserver à l'avance sur le site **05voyageurs**

Ou depuis Paris : train de nuit au départ d'Austerlitz, sans changement jusqu'à Briançon. Arrivée le matin puis navettes 21 km jusqu'à Névache à réserver à l'avance sur le site **05voyageurs**.

SEJOUR YOGA RAQUETTES à NEVACHE

TARIFS 2018

du dimanche 4 au samedi 10 mars (6 nuits, 7 jours)

TARIF GLOBAL : **810€**/pers./séjour tout compris en ch. de deux, en hôtel**
Supplément de 30 €/pers./séjour pour un groupe inférieur à 10 participants payants

Ce tarif se décompose en :

hébergement : 466 €/pers./séj. en chambre à deux personnes avec SdB

supplément 120€ /pers./séjour en *single* dans la limite des places disponibles

NB : possibilité de chambre de 3 pers. Ou suite de 2 chambres de 2 avec une salle de bain à partager. Réduction de tarif de 24€ à 42€/pers./séj pour ce type de chambre, dans la limite des disponibilités.

encadrement raquettes : 172 €/pers./séj. à partir de 10 participants payants

encadrement yoga : 172 €/pers./séj.

Ces tarifs comprennent :

- * la **pension complète** de J1 au repas du soir à J7 après le petit déjeuner. Hôtel et repas comme défini au § « hébergements », taxe de séjour incluse.
- * l'encadrement en raquettes par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état et spécialisée en terrain hivernal, du lundi au vendredi inclus.
- * l'encadrement en yoga par une professeur diplômée FNEY, du lundi au vendredi.
- * l'accès à la salle pour pratiquer le yoga (apporter son tapis)
- * la préparation et la coordination du séjour ainsi que les frais de pension et de déplacement de l'encadrant en raquettes.

Ces tarifs ne comprennent pas :

- * les dépenses personnelles ainsi que toutes les boissons.
- * le petit déjeuner et repas du dimanche midi si vous arrivez le matin.
- * la location du matériel (raquettes, bâtons, 11€/jour/pers.)
- * les déplacements aller et retour de votre domicile à **Névache**.
- * les déplacements en cours de séjour pour aller sur les départs des randonnées (Prévoir quelques euros pour la navette locale une ou deux fois dans la semaine) Ainsi que tout autre transport y compris téléphérique, remontées mécaniques, etc
- * toute prestation de visite non prévue au programme
- * les assurances rapatriement et secours en montagne.
- * **l'option facultative « randonnée avec nuit en refuge » en fin de séjour (+75€)**

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 pour le secours en montagne.

Une assurance annulation (facultative) vous est proposée pour la partie hébergement du tarif soit 18,20€/pers./séjour.

ARRHES à l'inscription

Deux chèques séparés : **172 €**/pers. à l'ordre de Dominique CHABAL (encadrement raquettes)

200 €/pers. à l'ordre de « l'Echaillon » (hébergement) +assurance le cas échéant

SOLDE : à votre arrivée en paiements séparés : encadrement yoga (uniquement en **chèque ou espèces**) et solde hôtel (chèques, espèces ou carte bancaire)

Merci de prendre connaissance des conditions générales notamment « § annulation » fournies avec le bulletin d'inscription.

LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES POUR un SEJOUR EN SKI DE FOND OU RAQUETTES

Pour marcher en raquettes :

- * un petit sac à dos par personne pouvant contenir un vêtement chaud, une gourde, gants, bonnet, lunettes de soleil, appareil photo et éventuellement un pique-nique (donc un sac de 20 litres minimum).
- * des **chaussures de randonnée étanches**, des sacs en plastique et du cirage ou un imperméabilisant.
- * une paire de bâtons de randonnée et des raquettes si vous en avez. Location possible sur place (réserver à l'inscription)
- * des guêtres (facultatif, les sacs plastiques peuvent remplacer pour des balades de trois heures maxi)
- * Un pantalon souple et chaud mais pas trop ! Eviter les jeans et les combinaisons de ski intégrales qui ne sont pas appropriées à la pratique de la raquette car trop chaudes ! Elles ne permettent pas de se dévêtir quand on commence à transpirer, ce qui peut arriver en balade même par des températures négatives.
- * Eventuellement un surpantalon léger et coupe-vent.
- * un ou deux sous-vêtements techniques légers à manches longues (chez Ice breaker, Odlo, Millet, Salomon, Damart etc...). **Evitez le coton qui est glacial une fois mouillé.**
- * deux ou trois paires de chaussettes de montagne en laine + une paire de chaussettes de laine fine.
- * une paires de gants légers **et** une paire de moufles ou de gants plus chauds.
- * Un pull fin et un pull épais ou deux pulls fins en micro fibre polaire. Un petite doudoune fine avec ou sans manches en duvet peut apporter un surcroit de confort. L'idée c'est d'empiler des couches pour pouvoir se vêtir ou se dévêtir pour ajuster la température du corps à celle de l'extérieur !
- * Un bonnet (+un bob au printemps) et un foulard léger (la soie est idéale).
- * Un anorak ou une veste de montagne (*attention le K-Way est insuffisant*).
- * Une paire de lunettes de glaciers.
- * Crème solaire écran total (visage et lèvres).
- * une gourde d'un litre au moins (éventuellement isotherme genre Thermos), un canif.
- * une paire de lunettes de vue de rechange.
- * médicaments personnels, double peau pour les ampoules, 1,50 m d'élastoplaste, une paire de lacets.

Pour l'hôtel :

- * une tenue pratique pour le yoga + tapis personnel de yoga + étole ou grand foulard chaud.
- * pour le soir à l'hôtel, les tenues décontractées ou « sport » sont de rigueur. L'hôtel est bien chauffé mais n'hésitez pas à prendre des vêtements confortables et douillets ainsi que des pantoufles.
- * pour marcher autour de l'hôtel : une paire de bottes faciles à enfiler avec semelle crantée.
- * *Et aussi pourquoi pas ? Une fiole de votre boisson préférée ou autre gâterie de votre cru ou de votre pays, histoire de partager ce qui est bon !*

L'encadrement fournit : sa bonne humeur personnelle, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie de base, radio pour les secours.

Pour le yoga :

Une tenue ample et souple, une étole chaude, son tapis de yoga, coussin ou zafou. Si ce matériel vous manque, n'hésitez pas à nous contacter : contact@dominiquechabal.com. Nous vous aiderons à résoudre ces détails matériels.

VOIR pages suivantes :
conditions générales de vente du séjour et bulletin d'inscription

SEJOUR YOGA RAQUETTES à NEVACHE

BULLETIN D' INSCRIPTION 2018



NOM :
PRENOM :
ADRESSE :
Mail.....
Tel/Fax :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

Dates du séjour : Tarif :

Je choisis * une chambre TWIN (si possible précisez avec quelle personne) OUI - NON
une chambre de couple OUI - NON
une chambre single si disponibilités OUI - NON
autre formule dans la limite des places disponibles. Précisez

** NB : votre choix sera respecté en fonction des disponibilités du moment et les chambres attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions. Pour les single, renseignez-vous (par mail) sur les disponibilités avant l'inscription.*

Je loue* une paire de raquettes : OUI - NON * rayer les mentions inutiles
une paire de chaussures : OUI - NON (précisez la pointure)
une paire de bâtons : OUI - NON

Je réserve l'option « randonnée avec nuit en refuge » 10 et 11 mars (+75€/pers) : OUI-NON

ACOMPTE en deux chèques séparés :

172 € à l'ordre de Dominique CHABAL et **200€** à l'ordre de « hôtel l'Echaillon » +18,20€ si vous prenez l'assurance annulation (facultative) pour la partie hébergement.

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de déroulement et de vente du séjour ou du raid choisi et je les accepte. Mon état de santé me permet de participer à ce séjour ou raid dans les conditions stipulées sur la fiche technique.

ASSURANCE secours : j'ai vérifié que mon assurance me couvre bien pour les activités choisies dans leur pratique (responsabilité civile) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne ainsi que le rapatriement. Je joins à mon inscription une photocopie de mon contrat d'assurance.

ASSURANCE annulation : j'ai bien noté qu'une assurance annulation facultative m'est proposée par l'organisateur pour la partie « hébergement » du séjour (18,20€).

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 stage 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

site : dominiquechabal.com

mail : contact@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 : 200 €/pers sauf mention particulière portée sur la fiche technique de chaque séjour. Les arrhes peuvent être réglés 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

Domiciliation : BPA BRIANCON

VERSEMENT du SOLDE : à votre arrivée en deux chèques séparés (un pour l'hébergement, un pour l'encadrement), paiement de la location de matériel à part. Pour le moment 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. Une assurance annulation peut vous être proposée par l'organisateur sur simple demande.

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