

Dominique CHABAL
Accompagnatrice en montagne
6 allée des groseilliers-Saint Blaise
BRIANCON 05 100
tel: 04 92 21 12 60
mail : contac@dominiquechabal.com
site : dominiquechabal.com

Marine PARANT
Professeure de yoga à Montpellier
association Bodha Yoga
facebook : Mai Bodha Yoga
tel : 06 26 16 15 43
mail : maibodhayoga@gmail.com
site : bodhayoga.net

YOGA et RANDONNEES été 2019

MOLINES en QUEYRAS - PARC régional du QUEYRAS

dimanche 28 juillet au samedi 3 août

LIEU : blotti contre la frontière italienne aux confins des Alpes du Sud, le Queyras est une terre d'altitude et un pays d'exception original, authentique qui a su évoluer tout en conservant ses traditions montagnardes. Ici, la lumière intense des pays « d'en haut » joue avec la douce chevelure des forêts de mélèzes. Ici encore, voir, marcher à pied d'un village à l'autre et simplement respirer procurent un bonheur profond. Ces paysages harmonieux empreints d'histoire humaine, nous donnent le goût de la rencontre, de la simplicité, du beau, de la pureté. Voilà ce que nous vous proposons de partager au travers de ce séjour où yoga et randonnée à pied (4h00 à 4h30/jour à un rythme tranquille) seront nos alliés pour un moment tout en douceur et en tonicité. Les deux activités seront pratiquées en alternance dans une complémentarité pleine de sens et de Joie, avec le Ciel et la montagne pour décor, « au pays où les coqs picorent les étoiles » ! **L'hébergement situé à Molines en Queyras** (6 km de Saint Vêran) accueille les randonneurs depuis 4 générations dans le confort et la convivialité d'une ancienne ferme de montagne d'architecture locale rénovée en hôtel** (14 chambres) et gîte super confort (13 places). Perchée à 1750m, la **Maison de Gaudissard** nous offre une terrasse panoramique plein Sud, sauna, salons détente, ambiance cocooning, cuisine familiale et adaptée aux activités de plein air.

PRATIQUES de YOGA

Elles se déroulent au maximum en pleine nature dans les lieux adéquats mais aussi en intérieur dans un espace dédié : 2h00 à 2h30 réparties 1 ou 2 pratiques par jour, méditation guidée, respiration, travail postural, échanges et autres ateliers soit plus de 14h00 dédiées à la pratique. Aucun niveau particulier n'est demandé. **Apporter tapis de yoga, coussin, tenue confortable et un plaid. Thème particulier à cette session : « explorer nos Sens pour aller vers l'Essentiel ».** Voir le développement de ce thème sur notre page web : dominiquechabal.com, « yoga et rando dans le Queyras »

RANDONNEES à pied

Au programme : des paysages d'exception très ouverts, forêt de mélèzes, alpages à marmottes, flore alpine, lacs d'altitude, sources et torrents, villages à l'architecture traditionnelle.

Niveau requis : être capable de marcher à un rythme lent mais régulier pendant 4h00 à 4h30 entrecoupé de pauses. Les randonnées se déroulent sur des chemins ou sentiers ne présentant aucune difficulté technique. Les montées ne sont pas exclues (maximum 400m de dénivelé), donc...quelques descentes et aussi...parfois...quelques cailloux...nous sommes en montagne ! 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(e) dans l'âme, vous êtes bienvenu(e) sur le séjour. Afin que vous puissiez en profiter pleinement, nous vous conseillons tout de même un minimum d'entraînement avant votre départ : effectuer vos petits déplacements quotidiens à pied, y compris monter vos escaliers, marcher à bonne allure dans un parc une à deux fois par semaine, nager si cela vous est possible ou tout autre pratique sollicitant un minimum l'activité cardio respiratoire. Evidemment poursuivez régulièrement votre pratique de yoga si vous en avez une.

YOGA et Randonnée été 2019

MOLINES en QUEYRAS - PARC régional du QUEYRAS

ENCADREMENT (deux professionnelles conjointement)

Yoga : MARINE PARANT, 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, habitant et connaissant parfaitement la région, organisatrice du séjour.

DEROULEMENT

J1= dimanche 28 juillet : accueil à partir de 15h00 à l'hôtel** et gîte « la Maison de Gaudissard altitude » 1750m. Installation, petite randonnée de mise en jambe. 17h00 : cercle d'ouverture du séjour, présentation du séjour, 17h30-19h00 : pratique de yoga puis dîner. Soirée libre

J2, J3, J5, J6 :

7h30 à 8h00 (facultatif) : réveil corporel et/ou temps d'assise en silence dans la salle prévue pour les cours de yoga. Méditation (0h30)

8h00 : Petit déjeuner.

9h00 : suite de la journée qui sera partagée entre des séquences/ateliers de yoga (2h00 à 2h30 intérieur ou extérieur) et des randonnées en montagne de 4h00 à 4h30 (une journée « grande rando » de 5h00 facile en milieu de semaine). Le tout est entrecoupé de pauses ainsi que d'un temps de pique-nique à midi. Quatre randonnées différentes seront proposées principalement dans la vallée de l'Aygues à proximité de Molines, Saint Véran et du col Agnel en frontière italienne. Suivant les conditions du moment nous pourrons aussi découvrir à pied les vallées d'Arvieux/Brunissard ou Ceillac.

19h30/20h00 : repas du soir. Soirées libres

J4 : « jour de paresse... en pleine conscience » ou l'art de se reposer en appréciant ce moment-là ! Une pratique de yoga vous sera proposée en fin de journée (2h00). L'encadrement vous fera part des possibilités de visites dans les alentours. Visite guidée de Saint Véran et autres villages possible ce jour-là (compris dans le tarif).

J7 = samedi 3 août : fin de séjour après le petit déjeuner mais petite pratique yoga le matin suivant les conditions (1h00 à 1h30) sera offerte à celles et ceux qui ne sont pas trop pressés.

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** ou gîte au choix à l'inscription.

Formule hôtel** : chambres de deux pers. avec SB et WC pour chaque chambre.

Formule gîte : chambres de 3 à 6 personnes (13 places maxi). Deux salles de bains et deux WC sur le palier.

NB : le gîte et l'hôtel se trouvent dans le même bâtiment. Les repas se prennent dans la même salle et les deux formules bénéficient des mêmes services : terrasse plein sud, salons, accès internet, sauna (en sus) ainsi que le grand salon ouvert à la pratique du yoga le matin et de 17h30 à 19h00 après la rando.

Demie-pension (repas du soir, nuit, petit déjeuner). Possibilité de commander des piques-nique au jour le jour (en sus 12€/pique-nique). Ravitaillement possible à l'épicerie et boulangerie du village à 700m

Le grand salon sera ouvert exclusivement à la pratique du yoga le matin et de 17h30 à 19h00 après la rando.

YOGA et Randonnée été 2019

MOLINES en QUEYRAS - PARC régional du QUEYRAS

ACCES SNCF : gare d'Eygliers (ex Montdauphin Guillestre) puis navettes régulières direction vallées du Queyras au départ de la gare (réserver à l'avance à www.05voyageurs.com). 40 minutes de trajet environ. Je peux passer vous prendre à la gare d'Eygliers à partir de 14h00 le jour de l'arrivée. A préciser à l'inscription après avoir vérifié les disponibilités en appelant au 04 92 21 12 60

VOITURE : depuis Grenoble : col du Lautaret, Briançon, Guillestre
ou Tunnel du Fréjus, col de l'Echelle, Briançon, Guillestre
ou Col de Lus la Croix Haute, Gap, Guillestre

A partir de Guillestre (vallée de la Durance), suivre : vallée du Guil, Château Queyras ; à Ville Vieille, bifurquer à droite au rond-point direction Saint Vêran. Molines se situe 6km avant Saint Vêran. Prendre direction Col Agnel puis dans le centre de Molines direction « maison de Gaudissard ».

TARIF GLOBAL du dimanche après-midi au samedi après le petit déjeuner (6 nuits, 7 j)

815 €/pers./séj. en formule hôtel**, chambres de 2 avec salle de bain-WC

630 €/pers./séj. en formule gîte, très bon confort, chambres spacieuses de 3 à 6 pers., 2 salles de bains et 2 WC séparés sur le palier

Ce tarif comprend :

- * la **demie-pension** de J1 au repas du soir jusqu'au dernier jour après le petit déjeuner. Hôtel** ou gîte au choix (à l'inscription) comme défini au § « hébergements », Taxe de séjour incluse.
- * l'encadrement en randonnées de J1 à J7 par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état .
- * l'encadrement en yoga de J1 à J7 par une enseignante diplômée (Institut français de Yoga)
- * l'accès à la salle pour pratiquer le yoga
- * la préparation et la coordination du séjour ainsi que les frais de pension et de déplacement des deux encadrantes en yoga et en randonnée.

Ce tarif ne comprend pas :

- * les dépenses personnelles ainsi que toutes les boissons.
- * les piques-niques. Possibilité de commander (voir fiche d'inscription). Tarif : **12€/pers/pique-nique**
- * les déplacements aller et retour de votre domicile à Molines ainsi que les déplacements en cours de séjour pour aller sur les départs des randonnées (18km maxi /jour)
- * toute prestation de visite patrimoine ou entrée de musée ou sites non prévues au programme.
- * 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 250 €/pers. à l'ordre de Dominique CHABAL

SOLDE : à votre arrivée en chèque bancaire, chèques vacances (dans la limite de 200€/participant) , espèces 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.

Lire sur les trois pages suivantes : la liste de matériel préconisé, le bulletin d'inscription, les conditions générales de vente notamment « § annulation » fournies avec le bulletin d'inscription.

LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES

SEJOUR « YOGA et RANDO en Queyras » hôtel** ou gîte

Le sac à dos : 25 à 30 l. doublé à l'intérieur d'un sac poubelle de la grandeur du sac. **Pas de sacs plus petits** car ils n'ont pas des bretelles adaptées à un portage (même léger) de randonnée à la journée en montagne. **Vos 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** (pour la rando) ainsi que des baskets et (ou) sandales de sport pour marcher autour de l'hôtel.

* 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 (genre Odlo).

Contenu du sac à dos pour la marche :

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

Il est préférable d'avoir deux vêtements fins « empilables » l'un sur l'autre qu'une grosse veste épaisse, lourde et souvent trop chaude.

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. Pantoufles, « crocks » ou mules pour reposer les pieds.

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 ++, un coussin ou petit banc pour la méditation.

Vos instruments de musique préférés (même contrebasse ou piano à queue !), carnets de chants, contes, tout talent à partager !

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

Pour les séjours spécifiques avec nuit yourte ou en refuge : 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 dans le refuge et il y fait chaud. Un vêtements de rechange pour le soir.

BULLETIN D' INSCRIPTION 2019

Yoga et randonnée en Queyras 28 Juillet au 3 août



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

.....

.....

Tel/Fax :

Adresse mail :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

.....

Dates du séjour : Tarif :

ACOMPTE 250 € : LE

Hébergement choisi * Hôtel** en ch. de deux à lits séparés OUI - NON

* Hôtel** en chambre de couple OUI - NON

* Gîte en dortoir OUI - NON

* pique-nique*de l'hôtel : J2-J3-J4-J5-J6

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

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 fournis un certificat médical pour la pratique du yoga.**

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 : 250 €/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). Merci de fournir un certificat médical pour la pratique du yoga.

"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