

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 RANDONNEES 2019

ERDEVEN, BRETAGNE Sud, Morbihan

LIEU : **Erdeven** est une station balnéaire du Morbihan située entre Lorient et Vannes, 15 km d'Auray, 17km de Quiberon, 5km de Carnac. Au printemps, l'ambiance y est tranquille voire magique. Le golfe du Morbihan présente un patrimoine naturel et humain d'une grande richesse lié à la présence de l'océan : barre d'Etel, Ria, grandes plages de sable fin bordant des forêts peuplées de sites mégalithiques grandioses, un paradis pour amoureux d'espaces nature, un vrai lieu de ressourcement. Dans cette région d'exception, qui nous est chère, nous vous proposons, avec Chantal (professeure de yoga), une vraie pause privilégiée à partager entre la pratique du yoga (activité prédominante) et la **randonnée pédestre** (env. 3 h00/jour à un rythme tranquille) à la découverte des merveilles de la Bretagne du sud. La qualité exceptionnelle de l'air nous permettra d'explorer une respiration plus complète et consciente dans les deux activités... une manière de faire entrer un peu de Ciel et d'iode dans nos poumons. Le tout avec détente et douceur. Nous serons logés au village club*** Keravel situé à Erdeven, dans un parc de 13ha calme et reposant, à 600m de la mer. (voir § « hébergement » pour les détails). Salle de yoga dédiée à l'activité.

DATES : dimanche 05 Mai à 18h00 au samedi 11 Mai 2019 après le petit déjeuner (6 nuits, 7 j.)

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 RANDO

Les randonnées sont menées à un rythme tranquille faisant une large place à la découverte et des paysages et de la vie locale. Elles se déroulent à proximité de notre hébergement, alternativement en forêt et en **bord de mer** (plages de sable ou pourquoi pas, pieds dans l'eau). De par leur nature, certains sites mégalithiques mériteront des temps de pause contemplative.

Pendant ces balades, différentes pratiques corporelles seront proposées par Chantal et Dominique autour de la respiration, pratique de « la minute de santé », étirements, stretching, éventuellement marche nordique pour les amateurs. Afin de profiter de ces moments de plein air/pleine nature, 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.**

ENCADREMENT :

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

Randonnées : Dominique CHABAL accompagnatrice en montagne diplômée d'état et organisatrice de séjour.

YOGA RANDONNEES BRETAGNE Sud 2019

DEROULEMENT

J1 : accueil au centre Keravel (ERDEVEN) à partir de 18h00 ; Présentation, repas du soir.

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 de 7h00 à 8h00 (pratique facultative)
Petit déjeuner.
YOGA : séance dirigée de 9h30 à 12h00/12h30
Temps de repos en fin de matinée.
- REPAS de MIDI** pique-nique au centre si le temps est incertain ou en plein-air par beau temps
- APRES-MIDI** départ pour l'activité de plein air basée sur la randonnée à pied de 14h00 à 16h30/17h00 environ suivant météo et forme des participants. A l'occasion de certains déplacements pour aller sur le départ des randos, des visites patrimoine vous seront proposées (facultatif et en sus du tarif du séjour)
- RETOUR RANDO :** Temps libre pour profiter de piscines intérieures et extérieures chauffées et couvertes. Espace balnéo avec soins en forfait ou à la carte (sauna, hammam, enveloppement d'algues, massages, tarifs à votre charge), ou tout simplement temps de repos dans le parc ou en bord de mer.
- REPAS du SOIR :** 19h00/19h30 Soirée libre
- J7 :** Fin de séjour après le petit déjeuner et l'assise du matin. Navettes en fonction de horaires de retour, trains, co-voiturage ou avion. Départ pour une journée sur les îles si vous avez choisi cette option (hors séjour).

Randonnées possibles en cours de semaine en fonction de la météo et des conditions du moment :

- * **la Ria d'Etel** : la plus secrète des petites mers intérieures qui respire au rythme des marées, avec ses lumières à couper le souffle, un beau patrimoine bâti, la charmante île de St Cado, un vrai cadeau !
- * **l'île de Sainte Hélène**, paradis ornithologique et des sentiers ouvrant sur des vues panoramiques au cœur de la Ria (Pointe de la vieille Chapelle).
- * **Le grand arc mégalithique de Kerzerho** sur la commune d'Erdeven est un site mondial majeur avec plus de mille pierres levées dont certaines de plus de 6 mètres de hauteur. Moins fréquenté que Carnac, l'ambiance de quiétude propre à ces lieux y est préservée. Parcours forestier.
- * **presqu'île de Quiberon**, côte sauvage et ses points de vue sur la mer, villages typiques avec des maisons de pêcheurs, Parcours forestiers, campagnard et côtier.
- * **la grande plage d'Erdeven** se parcourt à pied, pour un grand bain ...de mer ou simplement d'air marin pour les plus frileux et une séance tonique pour vos pieds dans le sable fin. Parcours maritime.
- * **Visites patrimoine possibles** : Lorient, la cité Tabarly , les remparts Vauban et le musée de la marine, la barre d'Etel ou une découverte d'Auray et de son charmant petit port.
- * Excursion à la journée facultative et hors séjour le samedi 11 mai : les **îles de Houat ou Groix**.
Départ en bateau de matin (tarif en sus) pour une traversé de 3/4 d'heure à une heure. De petits ports animés aux maisons basses de pêcheurs blanchies à la chaux, nous accueillent. Puis sans transition, la côte sauvage et envoûtante s'offre à nous pour des balades très océaniques.

NB : 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.

YOGA RANDONNEES BRETAGNE Sud 2019

HEBERGEMENT : KERAVEL Vacances en chalets comprenant

une chambre de couple + sanitaire

OU deux chambres de 1 personne avec salle de bains et WC pour les deux chambres.

OU chambre « single » avec un sanitaire privatif pour une seule personne avec supplément et dans la limite des disponibilités à la date du séjour.

Restauration : buffets de hors d'oeuvre (fruits de mer un soir) , plats de viande ou poisson garnis, salade et desserts maison. Les repas du soir ainsi que les petits déjeuners se prennent dans un bâtiment principal au coeur du village vacances.

Repas de midi : pique-nique complet que nous prendrons sur la plage si le temps le permet ou dans nos hébergements en cas de pluie.

Salle de yoga dévolue à l'activité. Elle se trouve aussi dans un bâtiment en dur. Apportez votre tapis de yoga et éléments de confort que vous pourrez laisser dans la salle pendant le séjour.

Prestations hôtelières : entretien quotidien de la chambre et linge de toilette fourni.

A disposition sur le village vacances : piscine de plein air couverte, espaces détente, terrains de sport, salon bibliothèque, Wifi, mini golf, espace balnéo (spa, sauna, hamam, soins à régler en sus du séjour).

Attention : aucune demande particulière concernant l'hébergement ne sera prise en compte directement par Keravel Vacances. **Merci de contacter en priorité l'organisatrice du séjour : Dominique CHABAL par mail contact@dominiquechabal.com**

ACCES

En voiture : quitter la N165 d'Auray (D768) en direction de Quiberon/Plouharnel. Prendre à droite , direction Erdeven/Etel et au 1^{er} rond point à gauche, direction Keravel (plage de Kerhillo).

En train : Gare d'Auray à 15km puis taxi

En avion : aéroport de Lorient-Bretagne à 30 km puis taxi

Spécial participants en provenance des Hautes Alpes ou vallée du Rhône/Lyon : co-voiturage possible avec Dominique CHABAL, organisatrice du séjour.

Me contacter à partir de mars : pour ce transport éventuel : contact@dominiquechabal.com

***VOIR pages suivantes : tarifs, liste de matériel
bulletin d'inscription et conditions générales de vente du séjour***

YOGA RANDONNEES BRETAGNE Sud 2019

du dimanche 5 au samedi 11 mai (6 nuits, 7 jours)

TARIF GLOBAL : **765€** /pers./séjour *supplément de 30 €/pers./séjour pour un groupe inférieur à 11 participants payants*

Ce tarif se décompose en :

hébergement : 415€/pers./séj. (7j, 6 nuits) en ch. seule avec SdB pour deux ou ch. de couple

supplément 111€ /pers./séjour en single avec sdb individuelle dans la limite des places disponibles

encadrement rando: 175 €/pers./séj. à partir de 10 participants payants

encadrement yoga : 175 €/pers./séj.

Ces tarifs comprennent :

- * la **pension complète** de J1 au repas du soir jusqu'au dernier jour après le petit déjeuner. Hébergements et repas comme défini au § « hébergements », un repas de fruits de mer, un dîner aux chandelles.
- * la taxe de séjour obligatoire
- * l'encadrement en randonnée par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état (5 demie-journées)
- * l'encadrement en yoga par une professeur diplômée FNEY (5 demie-journées)
- * l'accès à la salle pour pratiquer le yoga (apporter son tapis)
- * la préparation et la coordination du séjour, les frais de pension et de déplacement des encadrants, l'adhésion Kéavel ainsi que la location de la salle de yoga.
- * l'**assurance annulation pour l'hébergement**. Merci de prendre connaissance des conditions générales notamment « § annulation » fournies avec le bulletin d'inscription (dernière page)

Ces tarifs ne comprennent pas :

- * les dépenses personnelles ainsi que les boissons.
- * les déplacements aller et retour de votre domicile à Erdeven.
- * les déplacements en cours de séjour pour aller sur les départs des randonnées co-voiturage à frais partagés entre les participants
- * toute prestation de visite patrimoine ainsi que le bateau pour aller sur une île le cas échéant
- * les prestations de l'espace balnéo (facultatif)
- * les assurances rapatriement, secours terrestres et secours en mer.

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 : **300€/pers.** par chèque ou virement bancaire à l'ordre et adresse suivants : Dominique CHABAL 6 allée des groseilliers 05100 BRIANCON

SOLDE un mois au plus tard avant le début du séjour : **465€** par chèque ou virement bancaire à l'ordre et adresse suivants : Dominique CHABAL 6 allée des groseilliers 05100 BRIANCON

Inscriptions possibles après ces dates-là **dans la limite des places disponibles**. Avant tout paiement, veuillez vérifier les disponibilités à : contact@dominiquechabal.com ou DOMINIQUE : 04 92 21 12 60

Coordonnées bancaires : **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

LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES POUR un SEJOUR de YOGA et RANDONNEES en BRETAGNE

Pour marcher :

- * un petit sac à dos par personne pouvant contenir un vêtement chaud + un coupe -vent, une gourde, chapeau, foulard, lunettes de soleil, appareil photo et éventuellement un pique-nique (donc un sac de 20 litres minimum).
- * des chaussures de randonnée légères ou bonnes baskets avec des semelles crantées.
- * une paire de bâtons de randonnée si vous en avez. (je peux en prêter 4 paires à réserver à l'inscription)
- * le climat en bord d'océan en mai peut s'avérer très frais, humide voire pluvieux mais également chaud sans excès et agréable. Et **toujours venté** ! En conséquence prévoir une tenue de plein air avec les critères suivants :
- * **ETANCHE** (genre cape de pluie +parapluie),
- * **COUPE-VENT** (genre K-Way ou veste gore-tex),
- * **CHAUDE et ADAPTABLE** : 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 est d'empiler des couches pour pouvoir se vêtir ou se dévêtir pour ajuster la température du corps à celle de l'extérieur !
- * **DOUILLETTE** dessous : 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.**
- * **CONFORT des PIEDS pour la marche** : deux ou trois paires de chaussettes de montagne en laine + une paire de chaussettes de laine fine. Peut-être des tongues pour marcher sur la plage
- * **PROTECTION** : un bob ou chapeau de soleil et un foulard léger (la soie est idéale). Eventuellement un bonnet fin ou bandeau pour les oreilles
- * **SPECIAL MER** : un grand sac pour les vêtements de bain + rabane + un peignoir de bain avec capuche.
- * Une paire de lunettes de soleil.
- * 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 le yoga :

Une tenue ample et souple, une étole chaude ou grand foulard, 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.

Pour l'hébergement :

- *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 baskets + nu-pieds ou tongues
- * *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, pharmacie de base.

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

SEJOUR YOGA RANDONNEE en BRETAGNE

BULLETIN D' INSCRIPTION 2019



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

Mail.....

Tel/Fax :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

.....

Dates du séjour : Tarif :.....

Je choisis * un chalet à deux (si possible précisez avec quelle personne) OUI - NON

un chalet de couple OUI - NON

un chalet single si disponibilités OUI - NON

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

ACOMPTE 300 € à l'ordre de Dominique CHABAL (voir fiche technique § TARIFS)

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 : 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 et en mer ainsi que le rapatriement. Je joins à mon inscription une photocopie de mon contrat d'assurance.

Une **assurance annulation** peut m'être proposée sur simple demande par l'organisateur.

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 : 300 €/pers sauf mention particulière portée sur la fiche technique du 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 le séjour yoga et rando en Bretagne : un mois avant le début du séjour 465€ par chèque ou virement bancaire à l'ordre et adresse suivants : Dominique CHABAL 6 allée des groseilliers 05100 BRIANCON. 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 70€ 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