

**Dominique CHABAL**  
Accompagnatrice en montagne  
6 allée des groseilliers-Saint Blaise  
BRIANCON 05 100  
tel: 04 92 21 12 60  
mail : [contac@dominiquechabal.com](mailto:contac@dominiquechabal.com)  
site : [dominiquechabal.com](http://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](mailto:maibodhayoga@gmail.com)  
site : [bodhayoga.net](http://bodhayoga.net)

## YOGA et RANDONNEES 2020

**Ressourcement en CLAREE en hôtel\*\***

**Lacs, torrents, alpages**

**LIEU** : véritable joyau des Hautes Alpes , la **vallée de la Clarée, Névache** (alt. 1650m, 21 km au nord de Briançon) est un lieu de ressourcement majeur. Ici une nature grandiose et intacte vous attend, un Paradis pour amoureux d'espaces sauvages. Ici encore la présence de l'eau nous invite à une vraie pause dans le tourbillon du quotidien : respirations profondes dans la fraîcheur des torrents bondissants et plus de trente lacs de montagne au bord desquels savourer des instants magiques. Le yoga et la randonnée à pied (4h00 à 4h30/jour à un rythme tranquille) sont nos alliés pour un séjour tout en douceur et en tonicité, « **les pieds sur terre, la tête en l'air** ». Les deux activités seront pratiquées en alternance dans une complémentarité pleine de sens et de Joie. En **hôtel\*\*** calme et familial très bien situé.

**DATES** : **dimanche 26 juillet 15h00 au samedi 1er août 10h00 7 jours, 6 nuits**

### **PRATIQUES de YOGA**

Elles se déroulent au maximum en pleine nature dans les lieux adéquats ainsi qu'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.**

**LE THEME de la SESSION** proposé par Marine, enseignante en yoga : « *les pieds sur Terre et la tête à l'air, équilibre et Joie de vivre !* ». *Des paysages à couper le souffle pour revenir à l'essentiel et se ressourcer à plus de 1600m d'altitude. Une semaine pour contacter notre source et notre stabilité intérieure, la conscience de chaque pas que nous faisons dans ce Monde, la fluidité qui relie un pas à l'autre tel le fil créateur de notre Vie !* »

### **RANDONNEES à pied**

Au programme : des paysages d'exception, forêt de mélèzes et de pins, alpages en parure d'été, lacs d'altitude, torrents et cascades, la vie animale, la compagnie des marmottes...

**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 ! Une large place sera faite à la découverte, 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 le 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 RANDONNEES Ressourcement en CLAREE

26 juillet au 1er août 2020

## 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** : accueil à partir de 15h00 à l'hôtel\*\* l'Echaillon, annexe le Chavillon à Névache, hameau du Roubion, altitude 1650m. 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** :

**7h00 à 8h00** : pratiques de yoga

**8h00** : Petit déjeuner.

**9h00** : suite de la journée qui sera partagée entre des séquences/ateliers de yoga (2h30 à 3h00 intérieur ou extérieur) et des randonnées en montagne de 3h30 à 4h00 (une journée « grande rando » 5h00 facile en milieu de semaine). Le tout est entrecoupé de pauses ainsi que d'un temps de pique-nique à midi. En fonction des conditions du moment, l'encadrement adaptera le programme des journées afin que vous profitiez au mieux des activités proposées.

**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 ce jour-là (environ 2h00). L'encadrement vous fera part des possibilités de visites dans les alentours ou des randos possibles en autonomie.

**J7 = samedi 1er août** : fin de séjour après le petit déjeuner. Une petite pratique de 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** : l'hôtel\*\* met à notre disposition un chalet douillet équipé de chambres à deux (WC et SdB) et d'une salle privative sur place pour la pratique du yoga et dédiée à notre groupe.

Quelques tapis supplémentaires sont fournis sur place sur demande. Sauna, hamam, storvat, jacuzzi extérieur, salles de détente (tarif en sus). Chambres « single » avec supplément 25 €/pers. /jour (limité à 2 chambres, attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions). Les repas du soir se prennent à l'hôtel : cuisine familiale et soignée. Petit déjeuner sous forme de buffet. Repas de midi = pique-nique (12€/pique-nique) à réserver à l'inscription. Vous pouvez aussi apporter vous-mêmes les ingrédients pour préparer vos piques-nique, un réfrigérateur sera à disposition **mais vous n'aurez pas la possibilité de cuisiner des aliments**. Epicerie bien achalandée à 50 mètres de l'hôtel avec dépôt de pain ou boulanger à 1,5km.

## ACCES

**En voiture** : Grenoble, col du Lautaret en venant du nord) ou Gap-Briançon en venant du Sud. A Briançon se diriger vers le haut de la ville direction Italie, col du Montgenèvre. Avant d'entamer la montée au col du Montgenèvre, bifurquer sur la gauche à 3 km après la sortie de Briançon, **direction Vallée de la Clarée**. Le plateau de Névache se situe à 17km de cette bifurcation, tout au fond de la vallée. L'hôtel est situé au premier hameau en arrivant sur le plateau (hameau du Roubion, à droite en arrivant).

**En train** : gare SNCF de Briançon. Puis 20 minutes en véhicule depuis la gare. Je peux organiser votre transport avec mon véhicule personnel. Me contacter par mail dès votre inscription pour ce transport à partir de 14h30 en gare de Briançon. Sinon navette sur demande : [www.iilik.com](http://www.iilik.com) (04 92 20 47 50)

# YOGA et RANDONNEES Ressourcement en CLAREE

26 juillet au 1er août 2020

(7 j, 6 nuits)

## TARIF GLOBAL

**810€/pers./séj.** du dimanche 15h00 au samedi 10h00 en demie pension  
sur la base de 8 participants minimum, en chambre de deux personnes, hôtel\*\*

### **Ce tarif comprend :**

- \* la **demie-pension** de J1 au repas du soir jusqu'au dernier jour après le petit déjeuner. Hôtel\*\* et repas comme définis au § « hébergements », Taxe de séjour incluse. Single avec supplément : **+25€/pers/jour**
- \* 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 de l'encadrement yoga et 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 Névache ainsi que les courts déplacements pour aller sur les départs des randonnées. Pour ces derniers, vous laisserez vos véhicules à l'hôtel toute la semaine car nous prendrons les navettes locales pour les sites où l'accès aux voitures de tourisme est réglementé (1,80€/trajet). Pour certaines balades, départ à pied de l'hôtel.
- \* le transfert de la gare de Briançon à Névache premier et dernier jour. Je peux vous récupérer à la gare de Briançon le jour de votre arrivée à 14h30.
- \* toute prestation de visite patrimoine non prévue 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      **200 €/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 ressourcement en Clarée » hôtel\*\*

**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 séchant rapidement (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 **lainage fin** + un sous - pull (thermolactyl, odlo, damart, ice-breaker) ou à défaut deux pulls de lainage 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.

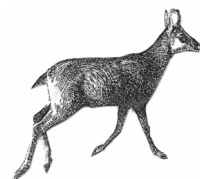
**Pour le yoga** : une tenue ample et pratique, votre tapis personnel, une étole ou grande écharpe couvrant les épaules et le bas des reins, une petite couverture polaire pour le confort ++, un coussin ou petit banc pour la méditation. Nous pourrions vous prêter quelques tapis supplémentaires si besoin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

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

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

# BULLETIN D' INSCRIPTION 26 juil au 1<sup>er</sup> août 2020

## Yoga et rando ressourcement en Clarée en hôtel\*\*



NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE :

.....

Tel/Fax : .....

Adresse mail : .....

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant : .....

Dates du séjour : ..... Tarif : .....

ACOMPTE 200 €: .....LE.....

Hébergement choisi	* chambre de deux à lits séparés	OUI - NON
	* chambre de couple	OUI - NON
	* Single (dans la limite des places disponibles)	OUI - NON
	* pique-nique* de l'hôtel :	J1-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 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. Je fournis un certificat médical pour la pratique du yoga.

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 bulletin d'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 (3,9 % du prix du séjour). Nous contacter plus d'un mois avant le début du séjour.

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

e-mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

Site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)

# CONDITIONS GENERALES 2020

## 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. 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 ainsi qu'une assurance rapatriement, frais de secours en montagne.

**La fiche technique définitive du séjour et le bulletin d'inscription tiennent lieu de contrat.**

### **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

Pour réserver votre séjour, **vous devez au préalable vérifier les disponibilités par téléphone ou par mail** 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 (voir ci-dessous)

**ACOMPTE** : pour le montant voir les mentions particulières portées sur la fiche technique de chaque séjour. Il peut être réglé par chèque bancaire à l'ordre de : **Dominique CHABAL, Fugues en Montagne** ou par virement bancaire . Nous vous précisons les coordonnées bancaires à réception de votre bulletin d'inscription.

**SOLDE** : un mois avant le début du séjour ou à votre arrivée (suivant les indications portées sur la fiche technique). Le paiement peut se faire par chèque ou virement bancaire. Les coordonnées bancaires vous seront précisées à réception de votre bulletin d'inscription. Pas de paiement par carte possible pour le moment. Merci de votre compréhension. La location de matériel le cas échéant se paie à part, à l'arrivée.

### **ANNULATION de séjour**

**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 12 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.

**Une assurance annulation facultative vous est proposée sur demande . Elle coûte 3,9 % du prix du séjour tout compris. En sus.**

**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 SECOURS-RAPATRIEMENT** : 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](mailto:contact@dominiquechabal.com)**

**Site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)**