

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 2021

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 28 février** à 18h30 au **samedi 6 mars 2021** après le petit déjeuner (6 nuits, 7 j.).
Option facultative du samedi matin 6 mars au dimanche 7 mars vers 15h00, hors séjour (tarif en sus) : rando raquettes en refuge. Voir détails en p. 4 de la fiche technique (sous « tarifs »)

PRATIQUE de YOGA et thème développé pour ce séjour par Marine PARANT, enseignante en yoga

« Au cœur de l'hiver, l'énergie s'enroule en profondeur à l'abri des tempêtes. Dans une atmosphère feutrée telle l'ambiance des forêts enneigées, elle se régénère dans la douceur. C'est le moment idéal pour l'observer et en prendre soin .

J'ai choisi d'aborder ce séjour du point de vue de l'**énergie**. C'est un angle d'approche qui laisse une grande liberté d'exploration et les propositions s'adapteront à ce qui est présent pour le groupe. Au plus proche de la nature, nous jouerons avec l'**énergie par le mouvement du souffle, du corps et de ce qui nous relie au sensible, au vivant, à nous-mêmes et aux autres.**

Les pratiques longues de 3h se présenteront sous forme d'ateliers : séances posturales, respiration, relaxation, méditation, exploration de soi, échanges... Ils seront l'occasion d'approfondir le yoga dans sa dimension globale. Je serai attentive à vos possibilités, il n'y a aucun « niveau » requis. **Le résultat et la performance ne sont pas au programme, ce qui compte est l'élan d'ouverture qui vous conduira vers nous.** Avec Dominique, nous avons tout particulièrement à cœur de vous offrir un espace chaleureux et joyeux, simple et authentique.» **Marine**

Le yoga est ma petite lanterne qui m'accompagne chaque jour sur le chemin de la vie et la connaissance de soi. C'est parce que j'ai grandement confiance en son pouvoir à rapprocher les humains d'eux-mêmes que j'ai choisi de partager mon expérience avec ceux qui le souhaitent.

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 au départ de l'hôtel en raquettes ou avec un petit transfert de 10 minutes maxi en bus (en sus). Une visite de Briançon est possible avec balade en raquettes sur les forts autour de la ville.

YOGA RAQUETTES 2021

NEVACHE, vallée de la CLAREE

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 (216€/semaine), dans la limite des disponibilités.*

Attention : aucune demande de chambre single ne sera prise en compte directement pas l'hôtel.

Renseignements exclusivement auprès de l'organisatrice D. CHABAL : contact@dominiquechabal.com.

Les repas du soir se prennent au chalet principal, les petits déjeuners se prennent dans le chalet annexe qui nous est réservé. 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 où vous êtes hébergés(ées). 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 tout le séjour.

DEROULEMENT

J1 : début du séjour, présentation du programme dimanche à 18h30 au salon de notre hébergement

Pour les participants arrivant à Briançon le dimanche matin par le train de nuit de Paris, transfert en navette pour Névache (21km). Possibilité de prendre un petit déjeuner à l'hôtel d'accueil et le repas de midi dans le village de Névache (à votre charge). Si vous arrivez sur d'autres horaires, vous trouverez aussi des navettes.

Pour une arrivée à Oulx (Italie) par le TGV, transfert navette pour Briançon (40km) puis Névache (21km).

La réservation des navettes est obligatoire. Site : 05voyageurs, compagnie RESALP 04 92 20 47 50

Pour une arrivée en voiture, accueil et installation à l'hôtel à partir de 15h30.

Arrivée possible aussi le lundi matin au train de nuit Paris-Briançon. Nous pourrions alors vous récupérer à la gare mais pas plus tard que 9h00. Le repas du dimanche soir sera défacturé du tarif.

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 15h00 à 18h00

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. Possibilité option hors séjour : **rando en refuge** (voir page 4)

Total sur la semaine : environ 15h00 de yoga (pratique + enseignement) et 15h00 de randonnée raquettes

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'organisateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire ou le programme à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité.

YOGA RAQUETTES à Névache (Clarée) 2021

du dimanche 28 février au samedi 6 mars (7 jours, 6 nuits)

ENCADREMENT

Deux encadrantes qualifiées, diplômées et travaillant en symbiose sur les deux activités tout le séjour.

Yoga : MARINE PARANT enseignante de Yoga diplômé(e) de l'Institut français de Yoga (IFY)

Raquettes : DOMINIQUE CHABAL Accompagnatrice en montagne habitant la région, diplômée d'état et spécialisée raquettes et ski de fond. Ou accompagnateur en montagne de même niveau si indisponibilité majeure

ACCES

En voiture : Grenoble, col du Lautaret, Briançon. Puis direction col du Montgenèvre et vallée de la Clarée (21 km de Briançon). Attention les cols peuvent être fermés l'hiver pour cause d'intempéries. Renseignez vous auparavant au : 04 92 24 44 44. Équipez-vous de chaînes à neige. Les équipements spéciaux sont obligatoires en hiver dans votre coffre de voiture même en l'absence de neige sur la route.

En train : gare de Briançon puis navette jusqu'à Névache (21km) en réservant sur le site 05voyageurs. Depuis Paris, train de nuit au départ d'Austerlitz, sans changement jusqu'à Briançon. Arrivée le matin puis navettes 21 km jusqu'à Névache. Si vous arrivez le lundi matin avant 9h00 par le train de nuit, nous pouvons vous emmener jusqu'à Névache.

Arrivée possible par la gare d'Oulx TGV (Italie): transfert navette pour Briançon (40km, environ 40 minutes) puis Névache (21km).

Les navettes se réservent (obligatoire) sur le site 05voyageurs, compagnie RESALP 04 92 20 47 50

TARIF 2021 : **890€**/pers./séjour **hôtel**** en ch. de deux, SdB, WC, **pension complète**
supplément de 20 €/pers./séjour pour un groupe inférieur à 10 participants payants

Supplément single : 216€ /pers./séjour dans la limite des places disponibles. Attention aucune demande de chambre single ne sera prise en compte directement par l'hôtel. Pour ce faire, contactez exclusivement l'organisatrice D. CHABAL : contact@dominiquechabal.com.

Ce tarif comprend :

- * la **pension complète** de J1 au repas du soir à J7 après le petit déjeuner. Hôtel** et repas comme définis 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 enseignante diplômée IFY, du lundi au vendredi inclus.
- * l'accès à la salle pour pratiquer le yoga (si possible apporter son tapis)
- * la préparation et la coordination du séjour ainsi que les frais de pension et de déplacement des deux encadrants.

Ce tarif ne comprend pas :

- * les boissons, les dépenses personnelles ainsi que les prestations de visite non prévue au programme
- * le petit déjeuner et repas du dimanche midi si vous arrivez le 28 février au matin.
- * la location du matériel (raquettes, bâtons, 25€/pers./séjour.)
- * 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 non prévu.
- * les assurances rapatriement et secours en montagne. **Merci de fournir à l'inscription, une photocopie de votre attestation d'assurance. Vérifiez que celle-ci vous couvre dans toute la zone Europe pour le secours en montagne. A défaut nous pouvons vous en procurer une, contactez-nous.**
- * **L'assurance annulation** (facultative) : +3,9% du prix du séjour. Merci de nous en faire la demande avant toute inscription si vous êtes intéressé(e).

YOGA RAQUETTES 2021

NEVACHE, vallée de la CLAREE

du dimanche 28 février au samedi 6 mars (7 jours, 6 nuits)

ARRHES à l'inscription par virement ou chèque bancaire : 300 €/pers. à l'ordre de Dominique CHABAL (encaissement mi-janvier 2021 ou début février si vous nous le demandez).

SOLDE : au vu de la situation incertaine liée à la crise du Covid, nous vous indiquerons à quel moment vous pourrez régler le solde du séjour. Si, entre ce moment là et le 28 février, le séjour devait être annulé pour cause de réglementation interdisant son maintien ou pour cause de nième confinement (et uniquement pour ces raisons-là), nous vous proposerons un report de dates du même séjour si possible ou bien nous vous rembourserons les arrhes. Pour tout autre motif, ce sont les conditions générales du séjour qui seront appliquées (voir page 7 de cette fiche technique)

Option facultative rando en refuge : à la suite du séjour yoga et raquettes, nous vous proposons de prolonger votre « escapade grands espaces » de l'hiver avec une randonnée en raquettes à la découverte de la Haute Clarée. Du samedi 6 mars au matin au dimanche 7 mars vers 15h00 soit presque deux jours d'activité en plus pour clôturer votre séjour en beauté.

Au programme : découverte en raquettes de la Haute vallée de la Clarée enneigée, secteur que nous n'explorons pas pendant le séjour qui précède. La randonnée ne présente aucune difficulté technique, elle est juste un peu plus longue que celles proposées pendant la semaine précédente. NB : la pratique du yoga pendant ces deux journées sera sans doute réduite voire inexistante suivant les conditions du moment.

Samedi 6 mars : départ de l'hôtel en raquettes vers 9h30. Montée tranquille vers l'un des très confortables refuges de la Haute Clarée (environ 450m de dénivelé, 4h30 de marche) où nous passerons la nuit. Nous y trouverons : repas du soir chaud + petit déj, douches chaudes et toilettes à l'intérieur, literie. Et bien sûr toute la convivialité d'un chalet de montagne perché à 2000m d'altitude, chauffé et gardé ! *Nous ne transporterons donc que les affaires pour une nuit (sac à dos de 6 à 7kg maxi, le reste de vos bagages sera gardé en lieu sûr à Névache.*

Dimanche 7 mars : exploration en matinée des vallons situés au-dessus du refuge en aller et retour (donc sans sac). Pique-nique puis descente pour 15h00 au plus tard à Névache pour récupérer vos bagages, véhicules etc..

Tarif pour ce week-end supplémentaire : 205€/pers. comprenant la pension complète du samedi matin au dimanche 15h00, l'encadrement, le kit sécurité obligatoire. Ne comprend pas la location de raquettes (+10€ pour les 2 jours)

Inscription obligatoire via le bulletin d'inscription du séjour yoga et raquettes

VOIR pages suivantes :
liste de matériel préconisé pour le séjour, bulletin d'inscription et conditions générales de vente du séjour

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 25 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 est d'empiler des couches afin de 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 et souple 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, sangle ou foulard long. Si ce matériel vous manque, n'hésitez pas à nous contacter : contact@dominiquechabal.com. Nous vous aiderons à résoudre ces détails matériels.

SEJOUR YOGA RAQUETTES à NEVACHE

BULLETIN D' INSCRIPTION 2021



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 (supplément) OUI - NON

je m'inscris à l'option rando en refuge samedi et dimanche OUI - NON

** 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 sur les disponibilités avant l'inscription par mail auprès de D. CHABAL. Attention aucun renseignement ne pourra vous être donné directement par l'hôtel ou le gîte.*

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

ACOMPTE : 300 € par chèque à l'ordre de Dominique CHABAL ou virement bancaire coordonnées fournies à réception de votre bulletin d'inscription dûment rempli.

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 bulletin d'inscription une photocopie de mon contrat d'assurance.

ASSURANCE annulation : j'ai noté qu'une assurance annulation facultative m'est proposée par l'organisateur. Elle est de 3,9 % du prix total du séjour soit : 34,71€ en ch à 2 et 43,15€ en single

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

(page 6)

CONDITIONS GENERALES 2021

SEJOURS YOGA RAQUETTES et YOGA RANDO

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.

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 dont le montant est libellé à l'ordre de : **Dominique CHABAL, "Fugues en Montagne" soit par chèque soit par virement bancaire** (coordonnées bancaires communiquées à réception du bulletin d'inscription dûment rempli).

ACOMPTE : voir mention particulière portée sur la fiche technique de chaque séjour. Les arrhes peuvent être réglés par virement bancaire . Nous vous donnerons les coordonnées bancaires de Fugues en Montagne à réception de votre bulletin d'inscription.

VERSEMENT du SOLDE : Pour 2021 voir les dispositions « spécial Covid » en haut de la page 4. Paiement de la location de matériel à part ainsi que du week-end découverte en Clarée qui suivra le séjour yoga.

ANNULATION

De notre part : si le séjour doit être annulé notamment pour cause de confinement sanitaire, remboursement des sommes versées sans ouvrir droit à indemnité supplémentaire sauf si un report du séjour est possible.

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.

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 ANNULATION : Une assurance annulation facultative peut vous être proposée sur demande. Elle coûte 3,9 % du prix total de votre séjour. Vous devez souscrire à l'inscription et **régler le solde 30 jours avant le début du séjour**.

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

Site : dominiquechabal.com

(page 7)