

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

«DOM MONTAGNE »  
encadrement  
raids et séjours en montagne  
à pied, en skis de fond, en raquettes  
opérateur de voyage n°IM005120002

## YOGA et RANDONNEES en étoile 2022

### PUY SAINT VINCENT, Parc des Ecrins (7j, 6 nuits)

**LIEU** dans la plus belle vallée d'accès au Parc national des Ecrins de typiques villages de montagne vous attendent : Vallouise (1100m), Puy Saint Vincent, Pelvoux. Vous y trouverez une vie locale authentique et animée ainsi qu'un superbe patrimoine religieux et historique installés au cœur d'une nature généreuse. Dans ce grand massif sauvage, la haute montagne omniprésente rythme les modes de vie des habitants et de leurs visiteurs au pied des plus prestigieux sommets glaciaires du massif des Ecrins, convoitise de tous les alpinistes du XIXème siècle à nos jours : Barre des Ecrins (4100m), Pelvoux (3900m), les Bans (3670m), Roche Faurio. Nos randonnées vous permettront de découvrir sereinement les richesses de ces hautes vallées et de contempler de grandioses paysages dans la lumière légendaire des Alpes du Sud.

**DATES** : dimanche 31 juillet au samedi 6 août (7j, 6 nuits, 6 randos) en hôtel\*\*

**Ou toute date « à la carte » aux conditions spéciales déconfinement** : hébergement privatif, en individuel ou groupes constitués de 2 à 10 pers. maxi, durée au choix, tarif étudié. Nous contacter

**HEBERGEMENT**: hôtel\*\* dans un chalet annexe situé à 50m et dédié à notre groupe. Ce chalet est équipé de chambres à deux (WC,SdB), d'un grand salon de détente avec vue sur la montagne, d'une terrasse et d'une salle privative sur place pour la pratique du yoga. A l'hôtel : sauna, hammam, jacuzzi, soins (tarif 10€/h en sus), piscine extérieure gratuite réservée aux clients de l'hôtel (donc vous !). Les repas du soir se prennent à l'hôtel (cuisine familiale et généreuse), petit déjeuner sous forme de buffet. Repas de midi = pique-nique (10 à 12€/pn) à réserver à l'inscription. Vous pouvez aussi apporter les ingrédients pour préparer vos pique-niques, un réfrigérateur sera à disposition **mais vous n'aurez pas la possibilité de cuisiner des aliments**. Epicerie à 4km de l'hôtel. Chambres « single » avec supplément 150€/pers./séjour limité à 2 chambres, attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

**Attention aucune demande de chambre single ne sera prise en compte directement par l'hôtel. Pour ce faire, contactez exclusivement Dominique CHABAL, [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com) ou Marine PARANT : [maibodhayoga@gmail.com](mailto:maibodhayoga@gmail.com)**

#### **Niveau des RANDONNEES à pied**

Au programme : des paysages d'exception au pied des glaciers, forêt de mélèzes et de pins, alpages en parure d'été, 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 500m 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. 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 l'activité cardio respiratoire. Evidemment poursuivez régulièrement votre pratique de yoga si vous en avez une.

# YOGA et RANDONNEES à PUY SAINT VINCENT 2022

## Niveau des 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 en différentes pratiques sur la journée, 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.

**THEME de la SESSION** proposé par Marine, enseignante en yoga : **la légèreté**

*Et si nous explorions la légèreté lors de ce prochain séjour en montagne ? La légèreté de nos pas qui foulent le chemin, la légèreté qui s'installe dans un mouvement ou une posture de yoga, la légèreté de nos esprits et nos coeurs qui s'allègent par la respiration au grand air, le mouvement et le temps qu'on leur accorde. A l'heure où tout devient grave, ose-t-on encore invoquer notre besoin de légèreté alors que l'on souhaite aussi se sentir en lien avec le monde ? Ou éprouve-t-on une certaine culpabilité, assumée ou refoulée, l'associant au déni, à l'insouciance ou à l'absence de responsabilité ?*

*Pourtant, nul ne peut contester que lorsque le corps et l'esprit s'organisent et trouvent leur équilibre, c'est de la légèreté que nous ressentons. Et nous sommes alors naturellement enclins à déployer notre énergie pour être au monde de la manière qui est juste pour nous, dans le respect de nos possibilités et de notre singularité. Et cet effort juste est un pilier fondamental de la pratique du yoga et par extension d'un certain art de vivre !*

*J'ai donc envie de vous proposer d'observer la sensation de légèreté comme un indicateur plutôt que de la poursuivre ou la fuir. L'intention sera de percevoir à quel moment elle survient et d'en saisir la vertu, pour enfin, pouvoir l'accueillir et la cultiver pleinement dans nos vies.*

## ENCADREMENT (deux professionnelles conjointement)

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

**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 15h30 à l'hôtel\*\* dont les coordonnées exactes vous seront communiquées avant le séjour (*A utiliser uniquement pour une urgence pendant votre séjour. Merci de votre compréhension*).

L'hôtel\*\* est situé dans le village de Puy Saint Vincent Saint Romain (altitude 1326m). Installation, petite balade de mise en jambe (facultative). 17h30 : 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 (intérieur ou extérieur) et des randonnées en montagne de 4h00 à 4h30 dont une journée « grande rando » 6h00 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 avec légèreté et plaisir ! 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 6 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.*

# YOGA et RANDONNEES à PUY SAINT VINCENT 2022

**ACCES** Gare SNCF de l'Argentière les Ecrins puis navettes régulières pour la vallée de Vallouise et Puy Saint Vincent. Attention, lorsque vous achetez votre billet précisez bien « l'Argentière **les Ecrins** ». Sinon vous risquez de vous retrouver à l'Argentière en Ardèche ou dans la vallée de Chamonix !! Renseignements navettes à l'arrivée sur : [www.05voyageurs.com](http://www.05voyageurs.com) ou 04 92 502 505 .

**En voiture** : L'hôtel se trouve à la station de Puy Saint Vincent 1400m au niveau de l'ancien village de Puy Saint Romain (et non pas tout en haut). Coordonnées exactes de l'hôtel communiquées à l'inscription.

**TARIF GLOBAL** **880€/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  **demi-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 : **+150€/pers./séjour**
- \* 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 pique-niques. Possibilité de commander (voir fiche d'inscription). Tarif : **10 à 12€/pers/pique-niq.**
- \* les déplacements aller et retour de votre domicile à Puy St Vincent ainsi que les courts déplacements pour aller sur les départs des randonnées. Navettes locales payantes, véhicules personnels (5 à 20 km maxi). Pour certaines balades, départ à pied de l'hôtel.
- \* le transfert de la gare de l'Argentière les Ecrins, premier et dernier jour. Nous contacter si vous êtes « en panne » sur la quai de la gare le jour de l'arrivée !
- \* toute prestation de visite patrimoine non prévue au programme
- \*  **l'assurance rapatriement et secours en montagne.** Merci de fournir une photocopie de votre attestation d'assurance personnelle avec votre bulletin d'inscription. Vérifiez que votre assurance vous couvre dans toute la zone Europe.  **A défaut nous pouvons vous en procurer une, contactez-nous.**
- \*  **l'assurance annulation**  (facultative) : +3,9% à 5,5 % du prix du séjour suivant conditions Covid imposées par l'assureur. Merci de nous en faire la demande avant toute inscription si vous êtes intéressé(e). Dans ce cas, le séjour devra être soldé dans sa totalité au plus tard un mois avant le début.

**ACOMPTE à l'inscription** **250 €/pers. à l'ordre de Dominique CHABAL**

**SOLDE** : soit à votre arrivée en chèque bancaire, espèces, soit avant le début du séjour par virement ou chèque bancaire à l'ordre de Dominique CHABAL. Nos coordonnées bancaires vous seront fournies avec votre confirmation d'inscription. Pas de carte bancaire possible, merci de votre compréhension. Une facture de la totalité du séjour vous sera remise au paiement.

Merci de bien vouloir lire les conditions générales de vente et les conditions d'annulation en page 6 de cette fiche technique

# LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES

## SEJOUR « YOGA et RANDO dans les Ecrins » 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 souple 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 31 juillet au 6 août 2022

## Yoga et rando dans les Ecrins en hôtel\*\*



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	* 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 (en sus):	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. Je reconnais que mon état de santé me permet de participer à ce séjour dans les conditions stipulées sur la fiche technique pour les pratiques de la randonnée **et** 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 % à 5,5 % du prix du séjour). Nous contacter plus d'un mois avant le début du séjour. Les annulations pour cause de Covid sont soumises aux mêmes conditions que celles stipulées dans les conditions stipulées à la page conditions générales (page 6), § ANNULATION de séjour sans aucune autre dérogation.

Je, soussigné(e), Mr ou Mme..... donne mandat à D. CHABAL (accompagnatrice en montagne) pour engager pour moi les frais annexes (hébergement, autres) afférents au stage choisi.

DATE et SIGNATURE précédées de la mention manuscrite "lu et approuvé"

Le présent bulletin tient lieu de contrat. A retourner à :

"DOM 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

# CONDITIONS GENERALES 2022

## 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'organisatrice Dominique CHABAL. 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** ou par virement bancaire . Nous vous précisons les coordonnées bancaires à réception de votre bulletin d'inscription.

**VERSEMENT du 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.

### 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 (en sus). Elle coûte 3,9 % à 5,5 % du prix du séjour tout compris suivant conditions Covid imposées par l'assureur..**

**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 demande. Dans ce cas le montant total du séjour devra être soldé un mois avant le début.

**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, yogo le cas échéant, conditions d'hébergement).

«DOM 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)**