



Stage randos et Yoga iyengar – formulaire sportive, France



Ce stage s'adresse à des marcheuses-eurs entraîné-e-s ayant envie de combiner pendant leur séjour en montagne, randonnée et yoga, version sportive.

Les randonnées en journées offrent des paysages variés et sont parfois hors sentiers. Une nuit en refuge vient clôturer le stage : une belle immersion en Vanoise.

La pratique du yoga Iyengar apaise, affine nos perceptions corporelles, nous rend plus alerte. Le yoga Iyengar permet d'adapter les postures en fonction des besoins de chacun. Du matériel peut être utilisé pour faciliter les mouvements.

La formule de stage permettra à chaque participant-e de découvrir et/ou de pratiquer ce yoga en salle avec une exploration et une progression tout au long de la semaine.

Dates et heures

Début du séjour : le 26/08/2024 à 9 h

Fin du séjour : le 30/08/2024 vers 16 h

Niveau technique requis	<p>Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 4 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : participant·e-s entraînés, bonne forme physique Consulter https://www.vanoise-voies.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : 4 à 6 h environ Dénivelées : Jour 1 : + 900 m, Jour 2 : + 1000 m, Jour 3 : + 1320 m, Jour 4 : + 900 m, Jour 5 : + 500 m Portage des bagages : oui</p>
Encadrement	<p><u>Randonnée</u> : Diplôme : D.E. Accompagnateur en montagne Ana Miljanovic : 06 61 53 66 70 ; anamilj@yahoo.fr <u>Yoga Iyengar</u> : Enseignante certifiée de Yoga Iyengar®, Psychomotricienne Sophie Barral. Site web: https://yogaenchemin.fr/</p>
Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 10 participants</p>
Type d'hébergement	<p>Jour 4 : Refuge du Plan des Gouilles, dortoir Si option souscrite : Jour 1, Jour 2, Jour 3 : Refuge du Bois, dortoir (sans l'encadrant)</p>
Repas	<p>Pique-niques tirés du sac Jour 1, Jour 2, Jour 3, Jour 4 (possibilité de passer commande au Refuge du Bois 12,50 €), pique-nique Jour 5 fourni par le Refuge du Plan des Gouilles Si option souscrite : Petits déjeuners jours 2 à 4 pris au refuge, diners jours 1 à 3 pris au refuge (sans l'encadrant)</p>
Moyens de transport	<p>Pas de transport prévu</p>
Formalités	<p><u>Formalités de police</u> : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><u>Formalités sanitaires</u> : Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne</u> : <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail</p>

	<input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u> <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le 26 août 2024, rendez-vous au Parking du Laisonnay à 9 h
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le 29 août 2024 au Parking à Le Bois vers 16 h
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : 1^{ère} Depuis le Laisonnay, découverte de l'étonnante Vallée de la Glière, puis montée plus franche vers le Lac des Echines. Pique-nique les pieds dans l'eau. Rendez-vous au Refuge du Bois vers 15 h 30, pause boissons, rafraichissante et désaltérante, avant la séance de Yoga Iyengar en intérieur.</p> <p>Jour 2 : 8 h 30 : Rendez-vous au Refuge du Bois, Tour de la Velière et son sommet. Pause boissons rafraichissante et désaltérante au Refuge du Bois, avant la séance de Yoga Iyengar en intérieur.</p> <p>Jour 3 : 8 h 30 : rendez-vous au Refuge du Bois, Col des Chardes. Pause boissons rafraichissante et désaltérante au Refuge du Bois, avant la séance de Yoga Iyengar en intérieur.</p> <p>Jour 4 : 8 h 30 : Rendez-vous au Refuge du Bois : yoga en intérieur avant la marche, des postures pour détendre, ouvrir et tonifier votre corps afin de vous préparer à bien respirer, marcher-porter le sac et être disponible pendant la randonnée. Montée au Refuge du Plan des Gouilles par la forêt. En fin de journée, des postures pour étirer, allonger, détendre afin de récupérer après l'effort.</p> <p>Jour 5 : Séance de yoga matinale face aux montagnes. Départ vers la Sauvire, puis le Roc du Tougne. Itinéraire sauvage et peu fréquenté.</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>

Prix total	4 personnes : 710 € / personne De 5 à 6 personnes : 530 € / personne De 7 à 8 personnes : 410 € / personne De 9 à 10 personnes : 350 € / personne
Suppléments et prestations complémentaires	Option hébergement ½ pension au Refuge du Bois (dortoirs) du 3 nuits jour 1 soir à jour 4 matin : 183 € par personne
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement randonnée, l'encadrement yoga Iyengar, le prêt de tout le matériel de Yoga, les boissons au Refuge du bois Jour 1, Jour 2 et Jour 3, Jour 4, Jour 5, la ½ pension au Refuge du Plan des Gouilles, le pique-nique jour 5.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les boissons au Plan des Gouilles, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance. Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.
Equipement personnel à prévoir	Randonnées : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> chaussures de randonnée semelles Vibram, hautes de préférence <input type="checkbox"/> casquette et/ou chapeau, lunettes de soleil, <input type="checkbox"/> petit sac à dos pour les sorties en journées <input type="checkbox"/> gourde,

- crème solaire,
 - coupe-vent imperméable, et/ou cape de pluie,
 - doudoune légère ou/et petite veste polaire
 - tee shirt, short ou pantalon léger,
 - sac à dos contenance moyenne (30 litres pour le refuge)
 - vêtements de rechanges à limiter (ex : legging pour le soir au refuge mais le short ou le pantalon léger de la journée peut suffire, selon besoins personnels- essayez de garder un sac léger),
 - nécessaire de toilette (brosse à dent, dentifrice, petit bout de savon ou échantillon de gel douche)
 - serviette de toilette microfibre ou petite serviette
 - pharmacie personnelle (compeed, paracétamol...),
 - fond de sac (petit bonnet, gants, lampe frontale, quelques euros pour les boissons au refuge...)
 - vivres de course perso (barres, fruits secs),
 - drap sac
- Yoga
- short, ou legging, ou pantalon léger et tee shirt
 - paréo ou petite couverture
- Liste non exhaustive