



Stage randos et Yoga iyengar - découverte, France



Ce stage s'adresse à toute personne ayant envie de combiner pendant son séjour en montagne, randonnée et yoga, sans être un-e grand-e sportive-if.

Les randonnées proposées sont accessibles à tous-tes, sous forme de demi-journées en début de semaine et d'une nuit en refuge en fin de stage : une belle façon de vivre la 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 avec une exploration et une progression tout au long de la semaine.

Dates et heures	Début du séjour : le 02/09/2024 à 9 h 30 Fin du séjour : le 06/09/2024 vers 16 h
Niveau technique requis	Niveau technique : 1 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : participant-e-s marchant un peu dans l'année Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : 1 h 30 à 3 h environ Dénivelées : faibles en demi-journées, Jour 4 : + 420 m, Jour 5 : + 300 m. Portage des bagages : oui
Encadrement	Randonnée : Diplôme : D.E. Accompagnateur en montagne Ana Miljanovic : 06 61 53 66 70 ; anamilj@yahoo.fr Yoga Iyengar : Enseignante certifiée de Yoga Iyengar®, Psychomotricienne Sophie Barral. Site web: https://yogaenchemin.fr/
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 12 participants
Type d'hébergement	Jour 4 : Refuge de la Glière, dortoirs confort de 4 à 5 personnes Si option souscrite : Jour 1, Jour 2, Jour 3 : Refuge du Bois, dortoir (sans l'encadrant)
Repas	Déjeuners pris au refuge (salade complète) Jour 1, Jour 2, Jour 3, Jour 4, Pique-nique fourni par le refuge de la Glière Jour 5 Si option souscrite : Petits déjeuners jours 2 à 4 pris au refuge, diners jours 1 à 3 pris au refuge (sans l'encadrant)
Moyens de transport	Pas de transport prévu
Formalités	Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité Formalités sanitaires : 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><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <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 <p><u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 2 septembre 2024, accueil Refuge du Bois à 9 h 30
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le 6 septembre, Parking du Laisonnay, vers 16 h
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : 1^{ère} séance de Yoga Iyengar au Refuge du Bois. Déjeuner sur place. Initiation à la marche nordique et découverte du vallon l'après-midi.</p> <p>Jour 2 : 10 h : Yoga. Déjeuner sur place. Après-midi : Montagnettes de Champagny le Bas, ces chalets d'altitude qui nous racontent la vie d'autrefois. Montée par un sentier en forêt et magnifique point de vue sur le val de Pralognan et la station de Courchevel (co-voiturage pour le court déplacement).</p> <p>Jour 3 : 10 h : Yoga. Déjeuner sur place. Après-midi : Bain de forêt</p> <p>Jour 4 : 10 h : yoga. Déjeuner sur place. Après-midi : Départ pour le Laisonnay à 4 km en voitures. Montée progressive dans la vallée entre alpages dénudés d'un côté et forêt d'aulnes de l'autre côté sous les glaciers impressionnants. Installation au Refuge de la Glière. Séance d'étirements en extérieur.</p> <p>Jour 5 : Séance de yoga matinale. Montée vers la fromagerie d'alpage et la Croix des Ecuries. Panorama grandiose à ne pas manquer. Pique-nique. Descente à notre rythme.</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 : 690 € / personne 5 personnes : 590 € / personne De 6 à 7 personnes : 520 € / personne 8 à 9 personnes : 430 € / personne De 10 à 12 personnes : 380 € / 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 des bâtons de marche nordique, le prêt de tout le matériel de Yoga, les déjeuners au Refuge du bois Jour 1, Jour 2 et Jour 3, Jour 4, Jour 5, la ½ pension au Refuge du Plan de la Glière, le pique-nique jour 5.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les boissons, 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, basses ok <input type="checkbox"/> casquette et/ou chapeau, lunettes de soleil, <input type="checkbox"/> petit sac à dos pour les sorties en demi-journées

- 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)
 - première couche manches longues pour le soir et le matin
 - 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 dans les refuges..)
 - 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