



Nordic Yoga® dans le Vercors, France, séjour privatisé



Un séjour Nordic Yoga® dans le massif du Vercors, alliant la marche nordique et le yoga, c'est la garantie d'une parenthèse dépaysement et bien-être !

Dates et heures

Début du séjour : le 22/09/2025 à 10 h
Fin du séjour : le 25/09/2025 à 16 h

Niveau technique requis	<p>Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 2 Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : 4 à 5 h par jour Dénivelées : environ 500m d+/- par jour Portage des bagages : non, prévoir juste un petit sac à dos pour le pique-nique de midi et la gourde d'eau ainsi que pour la veste</p>
Encadrement	<p>Nom : Traissard Ysabel Diplôme : DE AMM, Instructrice Nordic Yoga niveau 2 Tél. mobile : 0679682618 E-mail : ysalpes.rando@gmail.com</p>
Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 6 participants Nombre maximum requis : 10 participants</p>
Type d'hébergement	<p>Arrivée en fin d'après-midi au Gîte-Hôtel Arcanson, classé 4 épis Gîtes de France. Cette Maison de Pays à l'ambiance cocooning et familiale est, depuis 40 ans, dédiée à l'accueil des mordus d'activités nature !</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Installation dans les chambres tout confort avec salle d'eau (draps et linge de toilette fournis) ➤ Mise à disposition de la salle de yoga en parquet, éclairée à la lumière du jour et équipée de tapis, coussins et bancs ➤ Moment de détente dans l'espace bien-être ➤ Nuitée en chambres de 2 ou 3 personnes <p>Au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors, à 1000 m d'altitude, l'hébergeur vous accueillera dans ce chalet douillet qui abrite 15 chambres tout confort, de 2 ou 3 personnes, chacune équipée d'une salle de bain privative. Vous serez charmés par l'ambiance bois et la douce odeur d'épicéa qui règne en ces lieux ! L'été, les transats du jardin au soleil vous tendent les bras. Et bien sûr, leur équipe familiale est aux petits soins pour vous faire vivre l'expérience Arcanson !</p>
Repas	<p>Pension complète, sauf le pique-nique du premier jour. Prenez place dans la vaste salle à manger lumineuse offrant une superbe vue sur la campagne environnante. On s'occupe de vous !</p>

	<p>Leur chef vous propose une cuisine généreuse et inventive, élaborée avec cœur grâce aux produits de qualité qu'ils ont à portée de main : les légumes du soleil de la Drôme, le veau du pré d'en face, les fromages des fermes voisines... Gourmets et gourmands seront ravis !</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Petit-déjeuner complet avec jus d'orange, tartines de pain de campagne, confitures artisanales, miel du pays, pâtisseries maison, céréales bio, laitages des fermes du Vercors, fromage, jambon, œufs, fruits frais, etc. ➤ Départ sur les chemins avec les paniers-repas de leur Chef ➤ Dîner gourmand concocté par leur Chef Dédé
Moyens de transport	<p>Pas de transport prévu. Il est possible de mettre les participants en relation pour favoriser le co-voiturage.</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></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	<p>Rendez-vous lundi 22 septembre 2025 à 10 h à Autrans-Méaudre (massif du Vercors), à proximité du gîte Arcanson mais le lieu de rendez-vous précis sera communiqué quelques jours avant le départ, en fonction de la météo et donc de l'itinéraire du premier jour.</p>

Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens. Il est possible de mettre les participants en relation pour favoriser le co-voiturage
Date, lieu et heure de dispersion	Le jeudi 25 septembre 2025 à 16 h, à Autrans-Méaudre, massif du Vercors
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : Accueil des participants, présentation du massif, présentation de l'activité et mise en marche vers le lieu de pique-nique sur le sentier Gobert. Pratique de Nordic Yoga® l'après-midi. Environ 10 km et 450 m de dénivelé Installation au gîte Arcanson possible à partir de 16 h Séance d'étirements dans la salle du gîte et découverte de l'espace bien-être du gîte.</p> <p>Jour 2 : séance de yoga matinal en guise d'éveil musculaire Marche nordique et Nordic Yoga® en boucle au départ du gîte : Charande et le plateau de la Moliere Environ 12 km et 500 m de dénivelé Espace bien-être au retour dans l'après-midi et séance d'étirements le soir</p> <p>Jour 3 : séance de yoga matinal en guise d'éveil musculaire Marche nordique et Nordic Yoga® en boucle dans la forêt domaniale des hauts plateaux du Vercors Environ 12 km et 450 m de dénivelé. Espace bien-être au retour dans l'après-midi et séance d'étirements le soir</p> <p>Jour 4 : Libération du gîte après le petit-déjeuner, départ en marche nordique sur les chemins du patrimoine de Meaudre, pique-nique au cours de la balade. Environ 10 km et 200 m de dénivelé. Le lieu de la balade sera défini en fonction de la météo.</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	580 € par personne si 9 à 10 participants 595 € par personne si 6 à 8 participants

Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'hébergement, l'encadrement, les repas excepté le pique-nique du midi du premier jour, le prêt des bâtons de marche nordique, l'accès au petit espace bien être du gîte, l'accès à la salle de pratique du yoga.
Le prix ne comprend pas	Le transport, les assurances personnelles, le pique-nique du premier jour le midi, 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	<p>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.</p> <p>Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom :</p> <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. <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances.</p> <p>Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.</p>
Matériel fourni	Bâtons de marche nordique
Equipement personnel à prévoir	Sur soi pour les temps de marche : Chaussures de marche à tige basse, bâtons de marche nordique si vous en avez (sinon possibilité de prêt), vêtements confortables pour marcher et pratiquer le yoga en extérieur, veste pour la pluie,

polaire, lunettes de soleil, sac à dos (env. 20l) pour transporter la gourde d'eau (1,5 l) et le pique-nique ainsi que la veste et la polaire.

Prévoir le pique-nique du premier jour !

Pour les temps au gîte : effets personnels pour les nuitées, vêtements confortables pour la pratique du yoga en intérieur (tapis et coussins fournis par le gîte, mais possibilité d'apporter les vôtres si vous préférez), maillot de bain et serviette pour profiter de l'espace bien-être du gîte (sauna et bain nordique)

Liste non exhaustive