

# Yoga & Randonnée

Lac d'Annecy

Marchez, Contemplez, Savourez  
du 30 mai au 2 juin 2019

**4 jours en pleine nature pour se détendre et respirer !**

Marche, Yoga, Cuisine Vivante, Détente, Bains de Forêt ...

Profitez de la beauté du lac d'Annecy et de ses montagnes environnantes pour vous détendre et vous laissez inspirer par la nature.

- \* Le Yoga pour apprendre à respirer et à oxygéner tout son corps
- \* La marche en montagne pour prendre de la hauteur
- \* L'alimentation pour se laisser revitaliser par la cuisine vivante
- \* Le bain de forêt pour profiter du pouvoir bienfaisant des arbres

Intervenantes :

**Camille Courbion**

Professeuse de Yoga et Accompagnatrice en Montagne

**Anne Sophie Delvaux**

Cuisinière végétarienne et Animatrice Nature – Plantes sauvages et comestibles

Séjour ouvert aux adultes en bonne santé avec une condition physique suffisante pour randonner sur 500 m de dénivelé positif en montagne.

## La Vallombreuse - 30 mai au 2 juin 2019

### Programme\* :

#### J1 - Jeudi

11h30 Arrivée - Début du séjour. Accueil, collation de bienvenue  
12h00 : Départ à pieds pour sortie Marche et Yoga  
12h30 : Pic-nique en forêt  
17h00 : Retour - installation dans les chambres  
18h00 : Séance de Yoga : ancrage et relaxation  
19h00 : Diner  
20h00 : Cercle d'ouverture, méditation guidée

#### J2 - Vendredi

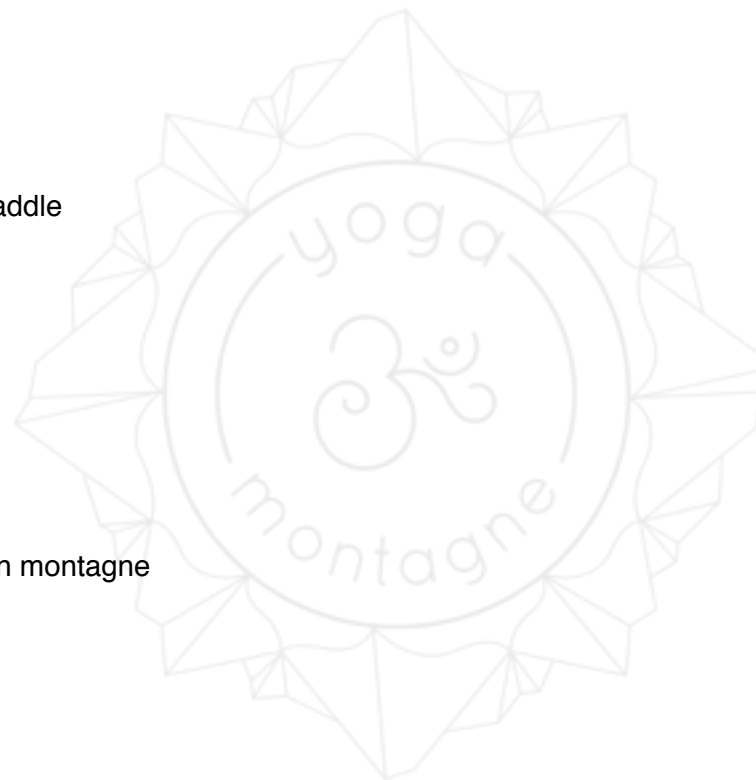
7h00 : Au lever, infusion  
7h15 : 45 min de Yoga matinal  
8h00 : Petit déjeuner  
9h00 : Départ à pied pour le lac : séance de Yoga Paddle  
12h00 : Déjeuner ou pic-nique  
14h00 : Temps libre repos  
17h30 : Pratique de Yoga  
19h00 : Diner

#### J3 - Samedi

7h00 : Au lever, infusion  
7h15 : 45 min de Yoga matinal  
8h00 : Petit déjeuner  
8h45 : Départ en taxi pour une randonnée journée en montagne  
18h00 : Retour - Temps libre repos  
19h00 : Diner  
20h00 : Yin Yoga

#### J4 - Dimanche

7h00 : Au lever, infusion  
7h15 : Yoga, respiration, méditation  
8h00 : Petit déjeuner - libérer les chambres  
*Les bagages seront entreposés dans une pièce à bagages*  
9h30 : Départ à pieds pour sortie "Bain de Forêt"  
12h30 : Lunch pic-nique  
13h30 : Cercle de fermeture  
15h30 : Fin du séjour



\* Sujet à modification suivant les besoins de nos convives et les conditions météorologiques.

## 4 jours et 3 nuits

Prix par personne :

Dortoir (4 personnes)	890 €
Chambre double	990 €
Chambre simple	1249 €

## Ce prix inclut :

- 3 nuits à La Vallombreuse
- 3 diners
- 3 petits-déjeuners
- 4 pic-niques ou déjeuners
- 6 cours de Yoga
- 1 randonnée en montagne
- 1 sortie Marche et Yoga
- 1 sortie Bain de Forêt
- 1 séance de Yoga Paddle
- Assurance Assistance Rapatriement

## Ce prix n'inclut pas :

- Votre trajet jusqu'à La Vallombreuse
- Assurance Annulation, Interruption et Bagages
- Les petits snacks et autres vivres de courses utiles lors des randonnées en montagne.
- Le pourboire pour vos encadrantes préférées ;-)

## Yoga pratiqué :

- Hatha Yoga
- Yin Yoga

## Cercle de parole :

Le cercle de parole est une pratique issue de la tradition amérindienne où chacun prend la parole tour à tour. La parole est accueillie par le groupe dans le respect, la bienveillance et l'écoute active.

## Des repas préparés sur place par une cuisinière professionnelle :

- Des produits locaux et biologiques
- Des plats savoureux et végétariens

## Lieu :

<http://www.la-vallombreuse.com>

La Vallombreuse - 534, route des Moulins - 74290 Menthon-Saint-Bernard - France

## Accès :

En arrivant d'Annecy, dans le village de Menthon St Bernard, au centre, en face de l'église et avant la pharmacie, prendre à gauche la Route du Col de Bluffy direction le château. Après le cimetière et l'école, la Vallombreuse surplombe la route à droite, avant la sortie du village. La rampe d'accès du parking (22%) est à droite juste avant le petit pont qui est dans la continuité de la route.

## Nota / Informations importantes :

### Programme :

Le programme pourra être sujet à modifications suivant les besoins de nos convives et les conditions météorologiques.

Certaines journées et randonnées pourront être inversées, afin de s'ajuster au mieux aux besoins du groupe.

### Climat :

Le climat sur les rives du lac d'Annecy peut être très estival déjà fin mai début juin. Cependant, les randonnées en montagne peuvent être encore fraîches. Il peut y avoir des heures très chaudes au bord de l'eau et des moments frais en montagne. Prévoyez des vêtements en conséquence.

### Alimentation :

Repas végétariens, sans viande ni poisson. Avec des œufs et des laitages (de préférence chèvre ou brebis).

Anne Sophie Delvaux notre cuisinière, sera dédiée à notre alimentation et peut satisfaire la plupart des régimes spécifiques.

Pour toute spécificité alimentaire de type intolérance ou allergie, merci de le signaler AVANT votre inscription.

### Boissons :

Sans alcool.

Ce séjour est une invitation à ressentir ce qui se passe au plus profond de soi.

La qualité vibratoire qu'engendre l'alcool altère l'expérience, c'est pourquoi la proposition faite pour ce séjour est d'observer un régime sans alcool.

Anne Sophie ne sert habituellement pas de café car il s'agit d'un excitant. Si l'expérience du « sans café » est délicate pour vous, merci de le signaler avant votre inscription.

### Équipement :

### Rando :

- Paire de chaussure montante de randonnée à sa taille, en bon état, avec des semelles crantées
- Paire de lacets neufs.
- Sac à dos de montagne et une gourde d'un litre minimum par personne.
- Vêtements chauds : gants, bonnets, polaire.
- Vêtement imperméable du type 'gore-tex' pour se protéger du vent et de la pluie.
- Protection solaire : chapeau, crème solaire.
- Lunettes de soleil.
- Pantoufles, savates, tongues ou autres babouches pour évoluer à l'intérieur du gîte.
- Contenant alimentaire type 'Tupperware' pour empacter les pic-niques.

### Option :

- Bâtons de marche si vous avez l'habitude de vous en servir.
- Bouteille thermos.

### Yoga :

- Votre tapis de Yoga.
- Une légère couverture de type plaid ou écharpe pour se couvrir lors des relaxations et méditations.
- Des vêtements souples et confortables.

**Option :** brique de Yoga en liège ou coussin de méditation.

### Yoga Paddle :

- Maillot de bain
- Serviette de plage
- Crème solaire

### Option :

Combi ou shorty néoprène en fonction de la météo. Prêt possible sur place.

### Condition physique :

Séjour ouvert aux adultes en bonne santé capables de randonner en montagne 500 m de dénivelé positif. Si problème de santé particulier merci de le signaler avant votre inscription.

### Pharmacie

Vos médicaments habituels  
Jeux de pansements + double peau en cas d'ampoules  
Une pharmacie collective sera amenée par l'encadrement

### Départ assuré :

Le séjour sera assuré à partir de 8 personnes.  
La confirmation du séjour sera donné 21 jours avant la date de départ.

