

MARCHE ET YOGA

RANDO-YOGA POUR HARMONISER SON ENERGIE

PRES DU LAC D'ANNECY

Séjour de 5 jours/4 nuits – rando-yoga

- DU 8 AU 12 MAI 2024



AVEC HELENE DURAND ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE ET PROFESSEURE DE YOGA –
06 08 58 94 63 –

CONTACT@SENTIERS-HELENE.COM

INFORMATION COVID-19 : L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des protocoles sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 -
SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

DESCRIPTIF DU SEJOUR



Un séjour de yoga et marche entre lac et montagnes pour harmoniser son énergie et ses chakras grâce au yoga, à la marche et à la connexion à la nature.

Je t'accompagne dans un rééquilibrage de ton énergie en explorant tes principaux chakras au cours de séances de hatha yoga, de yoga restauratif et des randonnées en montagne. Tu pourras ainsi relâcher les blocages et d'accéder à l'union du corps, de l'esprit et des émotions.

La montagne, la forêt, la nature, la proximité du lac d'Annecy t'enseignent et te soutiennent dans ton ouverture à la vie, à l'énergie de la vie.

Des temps libre te permettront de prendre du temps pour toi et d'intégrer le travail d'ouverture et de libération.

Ils seront l'occasion de profiter du sauna du gîte, d'écrire dans ton carnet, de lézarder dans le jardin ou de te faire masser (en option).

EN RESUME

NIVEAU DE DIFFICULTE : FACILE A MOYEN

ACTIVITES : MARCHE, RANDONNEE ET YOGA

5 JOURS 4 NUITS

PRIX DU SEJOUR A PARTIR DE 696 € / PERSONNE

NOMBRE DE PARTICIPANTS MIN 4 ET MAX 7 PERSONNES

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

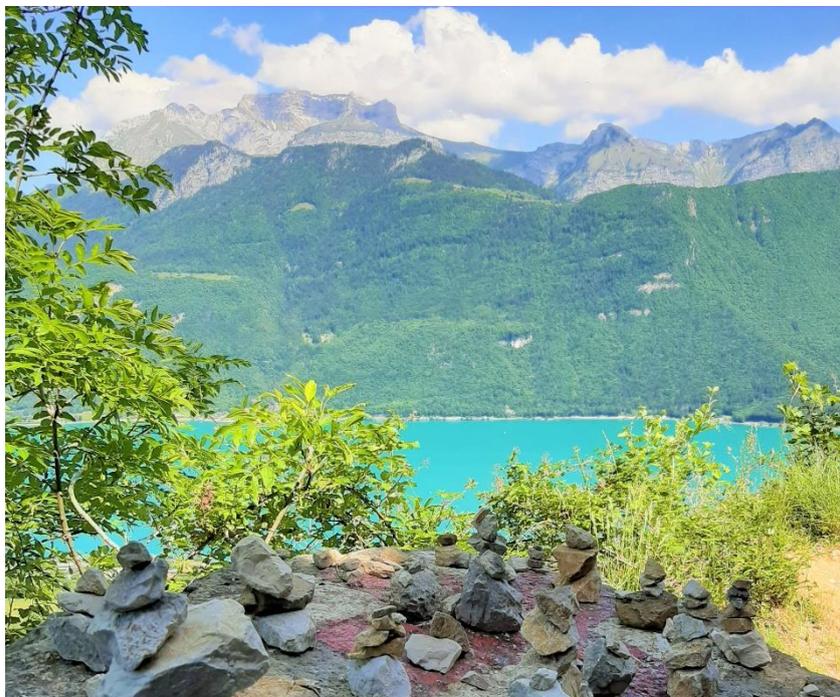
RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

POINTS FORTS :

- Un gîte privatisé
- Un petit groupe
- Une ambiance conviviale et bienveillante
- Un grand jardin avec différents espaces
- Une belle salle de yoga sous les toits pour nos pratiques de yoga et méditation. Blocs et coussins et tapis fournis
- Du hatha yoga
- De la méditation
- Du yoga restauratif
- La découverte des plantes culinaires
- Un atelier cuisine sauvage
- Une marche par jour
- La proximité du lac d'Annecy et des montagnes
- Des repas délicieux entièrement locaux et/ou biologiques. (Nous pouvons répondre aux besoins alimentaires - n'hésitez pas à nous le faire savoir lors de la confirmation.)

LES ACTIVITES DU SEJOUR



- 2 marches en partant du gîte
- 2 cercles de paroles
- 2 randonnées à la journée d'environ 5 heures
- 1 sortie botanique suivie d'un atelier cuisine
- 3 séances de hatha yoga ou/et méditation le matin.
- 4 séances de yoga en fin de journée

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel



PROGRAMME DU SEJOUR :

JOUR 1

13h à 14h accueil et installation au gîte de la fontaine

14h Marche jusqu'au lac et dans la réserve du bout du lac. Départ à pied du gîte.

Cercle d'ouverture et de parole au cours de la marche si le temps le permet (sinon au retour au gîte)

18h Séance de yoga

20h Dîner

MARCHE DE 8 KM – 50 M DE DENIVELE POSITIF - 3 HEURES 30 DE SORTIE AVEC PAUSES

REPAS COMPRIS : DINER AU GITE LA FONTAINE DU PRALET.

NUIT : LE GITE LA FONTAINE DU PRALET

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 -
SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

JOUR 2

7h30 Hatha yoga et méditation

9h petit déjeuner

10h Départ pour randonnée journée avec pique-nique. Montagne du Taillefer au départ de Duingt*. Magnifique randonnée au-dessus du lac et au milieu des buis. Redescente par le village d'Entrevernes.

**Covoiturage trajet en covoiturage de 15 min.*

16h30 retour au gîte

Temps libre

18h30 yoga

20h Dîner

MARCHE DE 8 KM - 500 M DE DENIVELE POSITIF – 5 HEURES DE MARCHE PAUSES COMPRISES
REPAS COMPRIS : PETITE DEJEUNER AU GITE LA FONTAINE DU PRALET – PIQUE NIQUE - DINER
AU GITE LA FONTAINE DU PRALET.

NUIT : LE GITE LA FONTAINE DU PRALET

JOUR 3

7h30 9h30 Méditation et yoga

10h Brunch

11h Balade botanique autour de Faverges*.

**Covoiturage trajet en covoiturage de 15 min aller et 15 min retour.*

15h retour au gîte

Temps libre.

17h yoga

18h Atelier cuisine pour cell.eux qui le souhaitent

20h Dîner (possibilité d'avoir un repas autre que celui préparé par nos soins pour cell.eux qui le souhaitent)

MARCHE DE 3 KM - 150 M DE DENIVELE POSITIF – 3 HEURES 30 DE MARCHE PAUSES COMPRISES
REPAS COMPRIS : BRUNCH AU GITE LA FONTAINE DU PRALET - DINER CONCOCTER PAR NOS SOIN
A PARTIR DE NOTRE CUEILLETTE AU GITE LA FONTAINE DU PRALET.

NUIT : LE GITE LA FONTAINE DU PRALET

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 -
SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

JOUR 4

7h30 petit déjeuner

8h30 Départ pour une randonnée journée avec pique-nique. Montagne du Lanfonnet au départ du col de la Forclaz*. Randonnée variée entre forêt et alpage avec la vue sur le lac d'Annecy et les montagnes alentours.

**Covoiturage trajet en covoiturage de 15 min aller et 15 min retour.*

17h30 retour au gîte

18h30 yoga

20h Dîner

MARCHE DE 8 KM - 500 M DE DENIVELE POSITIF – 5 HEURES 30 DE MARCHE PAUSES COMPRISES

REPAS COMPRIS : PETITE DEJEUNER AU GITE LA FONTAINE DU PRALET – PIQUE NIQUE - DINER AU GITE LA FONTAINE DU PRALET.

NUIT : LE GITE LA FONTAINE DU PRALET

JOUR 5

7h30 9h30 yoga et méditation

10h Brunch

11h Balade de clôture aux alentours du gîte. Cercle de clôture et de paroles.

14h retour au gîte.

14h30 Dispersion

MARCHE DE 10 KM - 350 M DE DENIVELE POSITIF – 3 HEURES DE MARCHE AVEC PAUSES

REPAS COMPRIS : BRUNCH AU GITE LA FONTAINE DU PRALET – EN CAS-GOUTER AVANT LE DEPART AU GITE LA FONTAINE DU PRALET

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, du niveau d'enneigement en altitude, des aptitudes physiques et techniques des participants ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

RECAPITULATION DU PROGRAMME

	MATIN	APRES MIDI	FIN DE JOURNEE
JOUR 1		14h Balade et cercle d'ouverture	Yoga
JOUR 2	Méditation yoga Rando journée avec pique-nique Le Taillefer		Temps libre Yoga
JOUR 3	Méditation yoga Brunch	Balade botanique avec ramassage de plantes culinaires	temps libre yoga Atelier cuisine
JOUR 4	Rando journée avec pique-nique Montagne du Lanfonnet au départ du col de la Forclaz		yoga
JOUR 5	Méditation yoga Brunch Balade de clôture de séjour. Départ à pied du gîte	14h30 Dispersion	

ACCUEIL

Entre 13 et 14h mercredi 8 mai 2024, au gîte la fontaine de Résilience, 153 chemin du Pralet, Arnand. 74210 Doussard

DISPERSION

A 14h30 dimanche 12 mai du gîte la fontaine de Résilience, 153 chemin du Pralet, Arnand. 74210 Doussard.

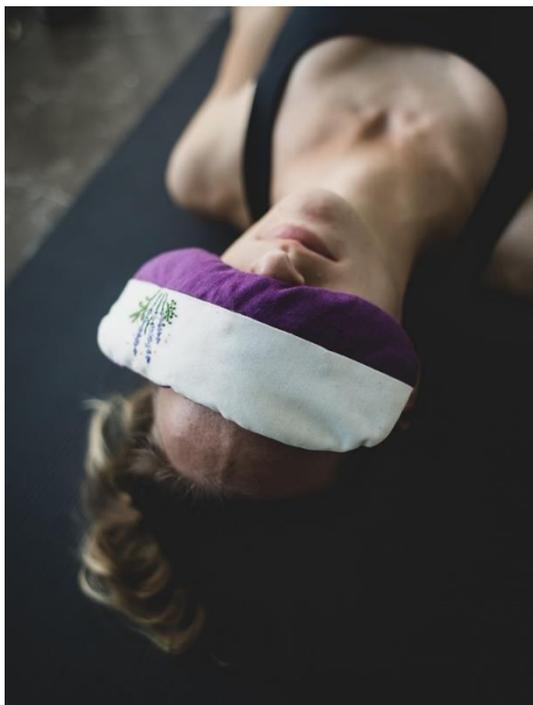
AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 7 personnes

LE LIEU, ARNAND, UN PETIT HAMEAU PRES DU LAC D'ANNECY.



Le gîte la fontaine du Pralet est situé à Arnand, un petit hameau près du lac d'Annecy, sur la commune de Doussard, en Haute Savoie. .

Ce hameau groupé, conserve sa trame ancienne, faite de belles anciennes fermes en pierre. Les ruelles étroites débouchent sur un lavoir, un bassin, un four à pain ou un canal et lui donnent un air charmant désuet.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

LE GITE

Située au cœur d'une nature préservée, cette ancienne bâtisse du 19ième Siècle, rénovée par Sabine et Bruno, a conservé l'esprit authentique et le patrimoine historique.



Le grand jardin (composé de multiples espaces) nous accueille pour un repas sous la tonnelle, des méditations, des siestes.

LES CHAMBRES



Le gite permet d'accueillir 7 personnes en chambres de 2 à 3 lits avec salle de bain privée pour chaque chambre.

2 chambres de 2 lits simples

1 chambre de 3 lits simples



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

SAUNA



Nous pourrions bénéficier du sauna du gîte 1 fois dans le séjour. C'est un petit sauna de 2 places maximum.

LA SALLE DE YOGA

Une belle salle de yoga sous les toits nous accueille pour les pratiques.

Les blocs et coussins de méditation sont fournis par le gîte.

Tapis fournis par Les Sentiers d'Hélène



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

LES REPAS



Lorie et Alisson de Bocalocal nous préparent des Brunch, des pique niques et dîners, tous plus beaux, délicieux et originaux les uns que les autres.

Elles cuisinent avec des produits bio et locaux.

Leur laboratoire est situé juste à côté du gîte. Elles nous livrent les repas à pied ou en triporteur lorsqu'elles partent dans leurs tournées de livraison.

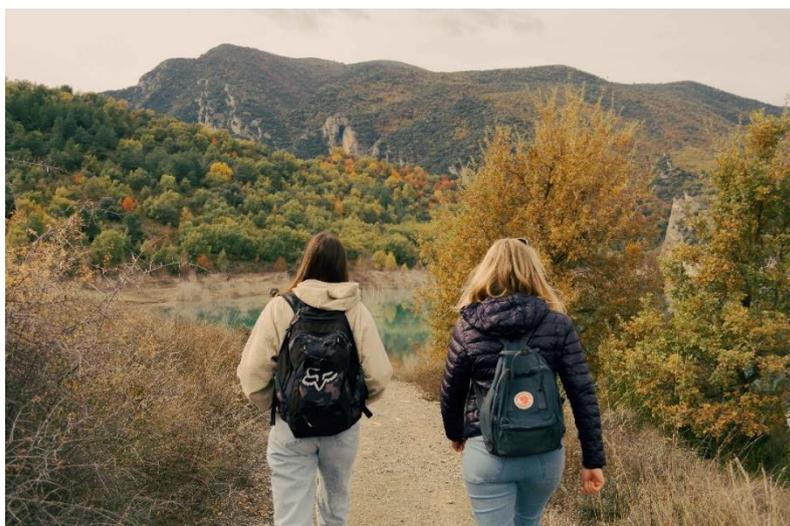
Nous aurons en charge (pour cell.eux qui le souhaitent) de concocter le dîner de vendredi avec les produits de notre cueillette de l'après-midi.

Un livret de recettes à base de plantes sauvages sera à la disposition de chacun.e.

LISTE EQUIPEMENT ET MATERIEL

Pour la marche

- Chaussures avec crampons type randonnée (montantes ou non)
- Sac à dos de taille moyenne 20 à 30 litres
- Gourde ou bouteille 1 litre
- Pull ou polaire
- Veste coupe-vent/de pluie
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquettes
- Crème solaire



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Yoga

- Vêtements confortables

Autre

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.

TARIF

Prix du séjour :

696 €/personnes en chambre de 3

730 €/personne en chambre de 2

Nombre de participants min 4 et max 7 personnes

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état
- L'hébergement en chambre de 2 à 3 personnes en fonction de l'option choisie (draps et linge de toilette fournis),
- la location de la salle de yoga,
- tous les repas de J1 dîner à J5 brunch,
- les marche et randonnées, 1 sauna, l'enseignement des méditations, du yoga, la connaissance des plantes et un petit livret de recettes sauvages.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil du séjour,
- les boissons et les achats personnels,
- les assurances,
- les frais de dossier d'AEMV de 15 € / bulletin d'inscription
- et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 -
SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

NIVEAU DE DIFFICULTE

RANDONNEE

Facile à moyen

Niveau 1-2

3 marches de demi-journée de 3 à 8 km et de 100 à 300 m de dénivelé

1 randonnée à la journée de 8 Km et 500 m de dénivelé positif et

1 randonnée de 15 Km et 800 m de dénivelé positif.

Il y a quelques passages raides (à la montée et à la descente) durant les randonnées.

YOGA

Le yoga ne demande pas de pratique, ni de souplesse particulières. Les séances sont accessibles à tous.tes en respect des capacités du moment. Je propose des options en fonction des particularités et éventuels problèmes physiques de chacun.

FORMALITES :

- ✓ Carte d'identité en cours de validité.
- ✓ RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- ✓ L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

VENIR AU GITE

Le gite est situé à Arnand, petit hameau de la commune de Doussard. (Doussard est situé à mi-chemin entre Annecy et Albertville.)

- Voiture :
 - depuis Annecy, prendre la direction Albertville.
Entrer dans Doussard et se rendre à la Poste.
En face de la poste prendre la route d'Arnand. Dans le hameau d'Arnand, prendre à gauche le chemin du Pralet.
 - Depuis Albertville, prendre la direction d'Annecy.
Entrer dans Doussard et se rendre à la Poste.
En face de la poste prendre la route d'Arnand. Dans le hameau d'Arnand, prendre à gauche le chemin du Pralet.
- Train et bus :

La gare la plus proche est Annecy ou Albertville. Il y a ensuite un service régulier de bus jusqu'à Doussard. Descendre à la Poste. Nous vous emmènerons ensuite jusqu'au gite en voiture. (Bien nous indiquer vos horaires d'arrivée). La ligne de bus est Y51 de Transdev de Annecy à Albertville. <https://annecy.transdev.com/wp-content/uploads/2022/09/FH-Y51-22-23-web-1.pdf>

- Avion

Les aéroports les plus proches sont Chambéry, Lyon et Genève

- Covoiturage

Vous pouvez aussi vous organiser en covoiturage avec les autres participant.e.s. Pour cela, merci de nous indiquer d'où vous partez et si vous souhaitez être mis en contact avec les autres participants, soit pour bénéficier du covoiturage soit pour proposer votre trajet.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Adresse exacte

Gite la fontaine de Résilience,
153 chemin du Pralet, Arnand.
74210 Doussard

Coordonnées GPS

45,76826N 6,22458E



Il y a 2 places de parking à côté du gîte. Pour les autres voitures, le parking est à 150 m dans le village.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1 IM073180011 -
SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel