

Séjour RANDO ET YOGA ENERGIE ESTIVALE

A Mercury – SAVOIE - Du samedi 13 au mardi 16 Juillet 2023



AVEC HELENE DURAND ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE ET PROFESSEURE DE YOGA –

06 08 58 94 63 – CONTACT@SENTIERS-HELENE.COM

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

Quatre jours de randonnée et de yoga au cœur de la Savoie, au pied du Parc Naturel Régional des Bauges.

4 jours/3nuits

13 au 16 juillet

Parc naturel
des Bauges

Rando yoga

Confort en
chambre de 2 ou 3

596€ en pension
complète

Tu vas adorer

- Le groupe intimiste
- Le yoga dans la yourte
- L'ambiance conviviale et bienveillante
- Le jardin du gîte
- Les Randos dans les Bauges

Ce séjour t'invite à un profond ressourcement en te connectant à l'énergie de l'été. La randonnée et les séances de yoga dans la yourte, dans le jardin ou en montagne, s'accompagnent du murmure des éléments et contribuent à cette parenthèse naturelle et ressourçante.

Je te propose du hatha yoga, du yin yoga et yoga restauratif, de la randonnée en montagne. Ces pratiques te permettront de relâcher les blocages et d'accéder à l'union du corps, de l'esprit et de l'énergie estivale.

Passer par le corps (la marche et le yoga) pour relâcher les tensions et se régénérer est un élément fondamental pour moi. La nature soutient et amplifie la détente et la (re)connexion à soi.

La montagne, la forêt, la nature t'enseignent et t'accompagnent dans le rayonnement de ton être tout entier.

Pour parfaire le tout, le gîte, avec son grand jardin arboré est propice à la détente et les temps libre te permettront de prendre du temps pour toi et d'intégrer l'ouverture à l'énergie de la vie.

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 points forts du séjour

- Un petit groupe
- Une ambiance conviviale et bienveillante.
- Un magnifique jardin
- Une yourte pour la pratique du yoga
- Du hatha yoga avec méditation
- Du yin yoga et du yoga restauratif
- Une marche ou randonnée par jour
- Des repas délicieux entièrement locaux et/ou biologiques

Les activités du séjour

- 1 randonnée par jour
- 1 séance de yoga par jour dans la yourte, dans le jardin ou en montagne
- 1 méditation par jour
- 3 séances de yin yoga et yoga restauratif 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

	MATIN	APRES MIDI	FIN DE JOURNEE
JOUR 1		14h Balade et cercle d'ouverture Plan du Rocher avec cercle d'ouverture, yoga et pause d'intention. 4 Km 300 m de dénivelé	Yin yoga et yoga restauratif
JOUR 2	Réveil corporel et méditation Rando journée au départ de la marche - pique-nique Col du Drison au départ de l'abbaye de Tamié (9Km-800m dénivelé +)		Temps libre Yin yoga et yoga restauratif
JOUR 3	Méditation Hatha yoga	Rando avec pique-nique départ du Fort de Tamié et Abbaye de Tamié. Yoga au cours de la randonnée. 10 Km 450 m de dénivelé.	temps libre Yin yoga et yoga restauratif
JOUR 4	Méditation et hatha yoga Balade de clôture de séjour avec pique-nique. Départ à pied du gîte 7 Km 200 m de dénivelé	Cercle de clôture 16h Dispersion	

JOUR 1

13h 14h accueil au gîte « La ferme de Noémie »

14h30 Randonnée au Plan du Rocher. Au cours de la randonnée, cercle d'ouverture et d'échange et intention pour le séjour.

Séance de yoga restauratif

19h30 Dîner

MARCHE DE 4 KM – 300 M DE DENIVELE POSITIF - 3 HEURES DE MARCHE

REPAS COMPRIS : DINER AU GITE, LA FERME DE NOEMIE.

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

7h15 Réveil corporel et méditation 8h petit déjeuner

9h Rando journée au départ de la marche - pique-nique

Col du Drison au départ de l'abbaye de Tamié (9Km-800m deniv +)

16h30 17h retour au gite 19h30h Dîner

MARCHE DE 8 KM - 400 M DE DENIVELE POSITIF – 4 HEURES 30 DE MARCHE PAUSES COMPRISES

REPAS COMPRIS : DINER AU GITE, LA FERME DE NOEMIE.

JOUR 3

7h15 Méditation et hatha yoga 8h30 petit déjeuner

10h. Rando avec pique-nique départ du Fort de Tamié et Abbaye de Tamié. Yoga au cours de la randonnée.

10 Km 450 m de déniv.

17h retour au gite 18h yoga restauratif 19h30h Dîner

MARCHE DE 10 KM - 450 M DE DENIVELE POSITIF – 5 HEURES DE MARCHE AVEC PAUSES

REPAS COMPRIS : DINER AU GITE, LA FERME DE NOEMIE.

JOUR 4

7h15 Méditation et hatha yoga 8h30 petit déjeuner

10h Balade de clôture de séjour. Départ à pied du gite

Cercle de clôture

MARCHE DE 7 KM - 200 M DE DENIVELE POSITIF – 3 HEURES DE MARCHE AVEC PAUSES.

REPAS COMPRIS : PETIT DEJEUNER, PIQUE NIQUE

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

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements 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

ACCUEIL PREMIER JOUR

Entre 13h et 14h samedi 13 juillet à la Ferme de Noémie, Mercury.

DISPERSION

16h mardi 16 juillet à la ferme de Noémie.



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 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

LE LIEU, le gîte la ferme de Noémie



La ferme de Noémie est une ancienne ferme entièrement rénovée par Marie Christine et Gilles, avec goût et surtout dans un souci de respect des équilibres fragiles de la nature.

Il se compose d'une grande cuisine professionnelle, d'une grande cheminée et une salle multimédia, de cinq chambres toutes équipées de leur salle de bain, d'un grand parc relativement plat (ce qui est un avantage pour la pratique du yoga).

Ils utilisent l'énergie solaire, le chauffage générale est à granulés de bois, les murs sont isolés grâce à la laine de chanvre et permettent de conserver chaleur ou fraîcheur suivant la saison. Tous les bois sont traités à l'huile de lin et les revêtements des murs à la chaux teintés aux pigments naturels. La récupération d'eau pluviale permet d'arroser le jardin et des laver les vélos.

L'assainissement de l'eau du bâtiment se fait par des roseaux.

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 chambres



5 chambres toutes équipées de leur salle de bain dont une chambre adaptée aux personnes à mobilité réduite.

- 1 chambre lit double ou 2 lits jumeaux (capacité 2 personnes)
- 1 chambre 3 lits simples (capacité 3 personnes)
- 1 chambre 1 lit double (capacité 2 personnes)
- 1 chambre 1 lit double + 2 lits superposés (capacité 4 personnes)
- 1 chambre 1 lit double (ou 2 lits jumeaux) + 2 lits simples en mezzanine (capacité 4 personnes)

Nous serons logés en chambre de deux à trois personnes.

La salle de yoga et le cabanon



Le yoga se pratiquera soit dans la yourte soit dans le jardin en fonction des séances et de la météo.

Un cabanon attenant à la yourte est à notre disposition et nous permettra de poser nos affaires et de se préparer un thé (à déguster dans le jardin !)

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



Les repas sont préparés par Marie Christine.

Petit déjeuner bio et pique-nique, complet à base de produits maison, confiture, jus de pommes ou de poires bio de la ferme du coteau.

Les repas du soir sont composés d'une grande assiette complète.

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

LISTE EQUIPEMENT ET MATERIEL

Pour la marche

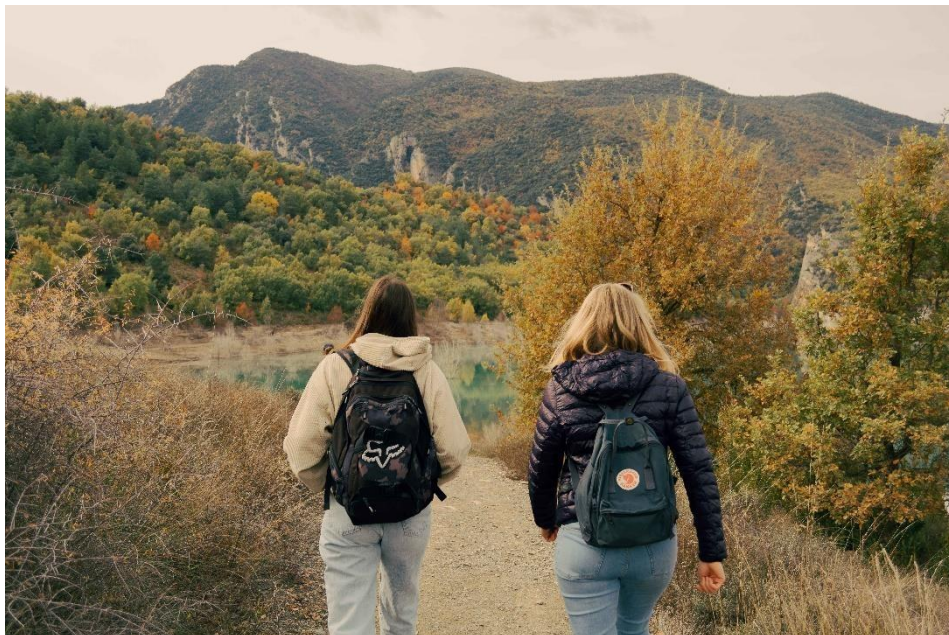
- Chaussures avec crampons type randonnée (montantes ou non)
- Sac à dos de taille moyenne 20 à 30 litres
- Gourde ou bouteille 1 litre minimum
- Pull ou polaire
- Veste coupe-vent/de pluie
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquettes
 - Crème solaire

Yoga

- Tapis
- Vêtements confortables

Autre

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours



PRIX

Prix du séjour :

596 € / personne en chambre de 2 – 731 € en chambre solo

Nombre de participants min 4 et max 6 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

LE PRIX COMPREND

L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, l'hébergement en chambre de 2 personnes (draps et linge de toilette fournis) le dîner du J1, le petit déjeuner, pique-nique et dîner du J2 et J3, le petit déjeuner et pique-nique du J4, les marches et randonnées, l'enseignement des méditations, du yoga par Hélène.

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 ».

NIVEAU DE DIFFICULTE

Randonnée

Moyen Niveau 2

3 marches de demi-journée de 3 à 8 km et de 200 à 450 m de dénivelé et 1 randonnée journée de 11 km et 750 m de dénivelé positif.

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.

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

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.

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>

VENIR AU GITE

Le gite se situe sur la commune de Mercury près d'Albertville.

- ✓ **Voiture**
 - A Albertville, prendre la direction Gilly puis Mercury. Le gite est situé en aval du centre du village de Mercury.
 - Arrivée par Chambéry, sortie péage de Ste Hélène sur Isère (péage d'Albertville), suivre Albertville puis sortie Gilly sur Isère, suivre Gilly et au feu tourner à droite. À hauteur de la pharmacie, tourner à gauche et poursuivre sur 1 km. Au croisement, prendre route de Pontfret (fléchage), arrivée imminente (1km).
 - Arrivée par Annecy via Ugine, sortie Gilly sur Isère, puis au feu à droite. À hauteur de la pharmacie, tourner à gauche et poursuivre sur 1 km. Au croisement, prendre route de Pontfret (fléchage), arrivée imminente (1km).

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

La gare la plus proche est Albertville. Puis bus de ville ou covoiturage avec les autres stagiaires.

✓ **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 aux autres participant.es.

Adresse et Coordonnées GPS

La ferme de Noémie

1375 route de Pontfret

73200 Mercury

Tél : +33 (0)6 80 00 02 40

Coordonnées GPS

Longitude = 6°20'3"E

Latitude = 45°39'38"N

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