

DATES DU SÉJOUR
14 au 18 août 2024

Itinérance alchimique

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

5 jours de rando-yoga en itinérance dans le Beaufortain pour s'alléger physiquement et mentalement.



@ffcam

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Une immersion 100% déconnexion pour ralentir, t'alléger et t'offrir de la clarté.

Une itinérance de 5 jours avec nuit en refuge dans le massif du Beaufortain.

5 jours de randonnée et de yoga pour s'alléger physiquement et mentalement.

Et si cette année tu t'offrais une rentrée sous le signe de la légèreté mentale & physique ?

C'est ce que je te propose de vivre grâce à Itinérance Alchimique. Tu es immergée dans un espace unique et privilégié de déconnexion. Grâce à cette pause, tu te mets en mouvement physiquement et te recentres sur tes besoins pour t'offrir une rentrée sereine & énergique.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

POINTS FORTS

- Un petit groupe
- Une ambiance conviviale et bienveillante
- Des espaces d'expression et de partage
- De la randonnée dans un cadre exceptionnel
- Du yoga et de la méditation
- L'invitation à s'alléger au cours du séjour
- Une immersion naturelle dans un magnifique massif

ACTIVITÉS DU SÉJOUR

- **5 jours / 4 nuits en itinérance**

Une itinérance 100% nature mêlant trek & bivouac

- **Des pratiques de yoga et de méditation**

Des espaces doux te sont proposés chaque jour pour t'apaiser & t'ancrer

- **Un trek accessible en pleine nature**

Guidé par Hélène, expérimente un temps de déconnexion total grâce à la randonnée, la marche, le yoga et la méditation.

- Des marches méditatives & en pleine conscience
- Des temps libre pour te reposer et rêver
- Des pratiques de yoga & de méditation
- Des cercles d'expression



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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 :

13h Beaufort : Cercle d'ouverture, présentation du séjour, préparation et pesée des sacs.
Attention : ce moment est indispensable au bon déroulement du séjour. Il est donc obligatoire.

14h30 Taxi jusqu'au col du Méraillet.

15h Départ de la marche. Sentier sauvage et forestier jusqu'au col de Surfrête puis descente dans les alpages de la Gittaz. Vue sur les lacs de Roselend et de la Gittaz.

Installation au refuge.

Yoga

Sentier sauvage et forestier. Piste d'alpage. Lac de la Gittaz. Lac de Roselend. Vaches. Chamois. Vallon de la Gittaz.

Marche de 5 Km - 300 m de dénivelé positif - 250 m de dénivelé négatif - 2 heures de marche

Repas compris : Dîner

Nuit : Refuge de la Gittaz

JOUR 2 :

Depuis la Gittaz, montée par le passage du Curé à l'alpage des Sauces jusqu'au col de la Sauce puis descente par les crêtes de Roche Merle jusqu'au refuge de Plan Mya.

Installation au refuge.

Yoga

Sentiers de montagne. Alpages. Passage du Curé. Torrents. Roc du Vent. Vue sur le Mont Blanc.

Marche de 9 Km - 850 m de dénivelé positif - 660 de dénivelé négatif - 5 heures 30 de marche

Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner

Nuit : Refuge de Plan Mya

JOUR 3 :

Départ par le GR5 et détour par les crêtes du Biolay d'où la vue sur le lac de Roselend est magnifique. Petite Berge et Grande Berge. Nous passons au col du Bresson d'où le refuge est déjà visible.

Refuge de Presset

Yoga

Sentiers de montagne. Lac de Roselend. Refuge et lac de Presset. Bouquetins.

Marche de 10 Km - 950 m de dénivelé positif - 600 de dénivelé négatif - 6 heures de marche

Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner

Nuit : Refuge de Presset

JOUR 4 :

Nous repartons par le col du Bresson, de-là, nous redescendons en direction de Conchette. Nous bifurquons ensuite vers le lac d'Amour puis le col du Coin.

Depuis le col du Coin, nous pouvons soit gravir le Mont Coin, soit descendre directement au refuge de la Coire.

Yoga

Sentiers de montagne et pistes d'alpage. Vaches. Marmottes. Lac d'Amour. Vue sur le Mont Blanc.

Marche de 9 Km - 400 m de dénivelé positif (sans le Mont Coin) ou 600m de dénivelé positif (avec le Mont Coin) - 800 de dénivelé négatif - 5 heures 30 de marche

Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique - Dîner

Nuit : Refuge de la Coire

JOUR 5 :

Départ de la marche pour le Plan de la marmotte. De là nous rejoignons les crêtes et le col du couvercle et suivons les crêtes de la Roche Parstire jusqu'au col du Pré. Descente par le village de Boudin jusqu'à Arêches où nous prendrons le bus pour Beaufort.

Cercle de clôture.

16h Bus jusqu'à Beaufort.

Sentiers de montagne, pistes d'alpage et petite route. Marmottes. Vue sur le lac de Roselend et Saint Guérin. Village de Boudin. Village d'Arêches.

Marche de 15 Km - 500 m de dénivelé positif - 1500 m de dénivelé négatif - 6 heures de marche

Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique

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.

VIE EN REFUGE

La vie en refuge est une vie en collectivité et en montagne qui peut parfois présenter des inconvénients (ronflement, douches pas toujours chaudes si le temps n'est pas ensoleillé, attente à la douche, WC communs, pas toujours la possibilité de recharger son téléphone, pas de réseau téléphonique).

D'autre part, certains refuges ne proposent pas de régime alimentaire spécifique.

ACCUEIL

Hélène DURAND

10 chemin du Doron | 73270 BEAUFORT s/DORON

[Voir sur Google map](#)

Puis taxi commun jusqu'au hameau de la Gittaz.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

DISPERSION

Beaufort s/DORON aux alentours de 17h30.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Séjour encadré par Hélène Durand
accompagnatrice en montagne et professeur de yoga.
06 08 58 94 63
www.sentiers-helene.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 6 personnes



LE LIEU, LE BEAUFORTAIN

Le Beaufortain ou pays du Beaufort est un magnifique massif de montagne s'étendant autour de la commune de Beaufort dans le département de la Savoie.

C'est un massif secret aux paysages variés.

C'est là où vit et travaille Hélène depuis maintenant 24 ans.

Alors, quand elle a eu l'idée d'un trekking, le Beaufortain s'est imposé ! Car elle adore ce massif aux mille chalets, entre alpages, tarines, falaises, barrages, vues sur le Mont Blanc, chaque jour de marche est différent.

Nous croiserons aussi le célèbre tour du Mont Blanc, des sommets emblématiques du Beaufortain (notamment la Pierra Menta), des marmottes et peut-être quelques chamois, bouquetins ainsi que des lacs de montagnes (lac d'amour, lac de Presset) et de nombreux torrents de montagne.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau 2 à 3 (randonneur)

Randonnées de 2 à 6 heures par jour (jusqu'à 950 m de dénivelé positif 1 jour dans la semaine).

Nuit en dortoir, portage d'un sac d'environ 8 Kg.

Le yoga ne demande pas de niveau particulier, ni de souplesse particulière.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : X nuits en refuge, hôtel, gîte...

Type de chambre pour le séjour : (*chambre double, triple, dortoir, etc...*)

Services inclus ou non : (*Préciser si les draps et le linge de toilette sont inclus ou non inclus indiquer si besoin d'un sac à viande, duvet, etc... dans la liste du matériel individuel*)

Repas : Préciser si c'est une **pension complète** ou une **demi-pension** *et préciser où seront pris les repas et/ou qui les confectionnent*)

PORTAGE DES BAGAGES

Non

DATES DU SÉJOUR

14 au 18 août 2024

Plusieurs dates possibles

PRIX DU SÉJOUR

685 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et professeure de yoga certifiée,
- Le taxi jusqu'au départ de la randonnée
- Les repas précisés ci-dessus
- Le retour en bus jusqu'à Beaufort.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil du séjour (Beaufort sur Doron), puis de départ de la marche (refuge de la gittaz) qui se fait en covoiturage.
- les boissons et les achats personnels
- Les assurances annulation et rapatriement
- Les frais de dossier et d'inscription de 15€
- 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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Chaussures de randonnées montantes
- Sac à dos d'environ 40 litres
- Des bâtons de marche
- Gourde de 1,5 litre
- 1 T-shirt ou chemise technique pour la marche
- 1 T-shirt technique chaud manche longue pour le soir (type laine mérinos)
- 1 Polaire
- 1 short et/ou pantalon de marche
- 1 pantalon/legging pour le soir
- 1 bonnet
- 1 paire de gant (type laine)
- 2 paires de chaussettes de randonnée
- 2 à 4 culottes
- Veste de pluie
- 1 pantalon de pluie
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquettes
- Affaires de toilette (en petites quantités)
- 1 serviette de toilette microfibrés
- 1 drap « sac à viande » léger et taie d'oreiller légère
- Un peu de papier toilette
- Crème solaire
- 1 petite trousse de secours (pansements, doliprane, baume à lèvres)
- 1 lampe frontale
- 1 grand sac étanche (ce peut être un sac poubelle) pour mettre ses affaires dans le sac à dos
- Des petits sacs plastiques (type zip lock) pour ranger le petit matériel fragile au sec.
- Couverts
- 1 boîte en plastique pour les pique-niques

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / 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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

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>

POUR EN SAVOIR PLUS

VENIR A BEAUFORT

Voiture

Depuis Albertville, prendre la direction de Beaufort sur Doron.

Vous pouvez aussi vous organiser en covoiturage avec les autres participant.e.s (nous informer de vos besoins, nous vous mettrons en lien avec les autres participantes).

Adresse exacte :

10 chemin du Doron | 73270 BEAUFORT s/DORON

GPS : 45,71759N 6,57478E

[Voir sur google map](#)

Train

La gare la plus proche est celle d'Albertville. A partir de là, possibilité de prendre la « navette nature » qui part de la gare routière (ligne 22) pour Beaufort.

Vous pouvez aussi vous organiser en covoiturage avec les autres participant.e.s (nous informer de vos besoins, nous vous mettrons en lien avec les autres participantes).

Avion

Les aéroports les plus proches sont Chambéry, Lyon et Genève.