

Séjour « VIEvifiant »

du vendredi 10 au dimanche 12 novembre 2023

3 jours d'initiation au yoga du froid, Bisanne 1500, Les Saisies, Savoie

Une invitation à lâcher ses croyances et ses peurs concernant le froid. Une invitation à sentir sa puissance, booster ses défenses immunitaires et ouvrir sa zone de confort



Des bienfaits physiques

Cette belle aventure développera vos défenses immunitaires et vous ouvrira à la fabuleuse énergie du froid, à la vie, à la magnifique lumière naturelle et à votre vitalité profonde.

Des bienfaits psychologiques

Au-delà des bienfaits physiques, c'est une immersion au cœur de vous-même qui vous permettra de vous dépasser, de sortir de votre zone de confort pour grandir et appréhender la vie à sa juste valeur.

Histoire

Initialement, les pratiques de yoga du froid ont été développées par les tibétains, « le yoga toumo » (qui veut dire chaleur, feu intérieur). Ce yoga du feu intérieur, permet d'accéder à l'immense réservoir d'énergie dont chaque humain dispose.

Dans l'Himalaya, les conditions sont très hostiles, et cette technique permet aux yogis d'endurer les froids extrêmes des hauteurs tout en étant très peu vêtu.

Adapter notre pratique

Nous prendrons soin d'adapter notre pratique et de respecter les limites de chacun en :

- Etant à l'écoute de ses sensations
- Adaptant les temps d'exposition aux températures
- Prévoyant un temps de réchauffement au moins égale au temps d'exposition

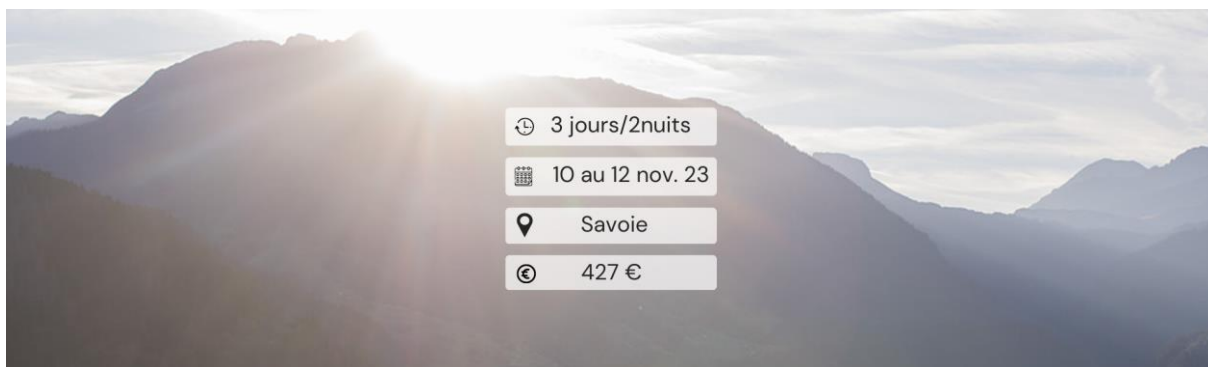
Un séjour sous le signe de la bienveillance et du respect

Pendant ces 3 jours, je vous accompagne dans la bienveillance :

- à marcher au rythme de votre souffle,
- à pratiquer le yoga du froid en conscience
- à vous reposer et à prendre du temps pour vous grâce au yoga restauratif.

Temps d'exposition au froid

Les séances de yoga du froid se déroulent en extérieur, en maillot de bain (deux pièces si possible). Elles durent de 30 à 45 minutes suivant votre état personnel. Chacun(e) est invité(e) à écouter son corps et décider en conscience quel est le bon moment pour rentrer au chaud.



1. Cette aventure est faite pour vous si vous souhaitez :

- Booster naturellement votre immunité
- Agrandir votre zone de confort en vous confrontant à vos peurs
- Changer de paradigme vis-à-vis du froid en accueillant les sensations et les émotions
- Trouver et activer votre énergie et votre chaleur intérieures
- Vous vivifier et retrouver de l'énergie
- Vous (re)connecter à la nature et aux éléments
- Retrouver une belle confiance en vous
- Ouvrir vos sens

2. Les activités proposées

- Un cercle d'ouverture le premier jour et un cercle de fermeture le dernier jour
- Deux pratiques de yoga du froid en extérieur (durée en fonction de votre appréciation)
- Une séance de yoga doux de fin de journée
- Une séance de yoga nidra en fin de journée
- Une sortie snowga ou rand'yoga (une sortie en raquettes ou une marche avec une séance de yoga habillée en extérieur) de 3h30
- Une marche de 2 à 3 heures
- Une marche de 1 à 2 heures
- En option : Un massage de 30 min. (Technique de l'Ayurvedique yoga massage) du dos ou des jambes au choix (35€ la demi-heure).



3. Comment se déroule une séance ?

Nous pratiquerons de la méditation et du yoga en maillot de bain dehors entre 30 et 45 min



le matin à jeun. Puis nous rentrerons nous réchauffer en laissant le corps faire seul son processus de réchauffement (pas d'apport extérieur de chaleur).

Lors de chaque séance, nous travaillons la détente (qui permettra une meilleure circulation du sang) et l'activation de l'énergie (activation de la respiration active, rétentions de souffle

et de pratiques poumons pleins pour favoriser la montée de la chaleur interne).

Nous utilisons aussi des contractions musculaires associées aux enchaînements et postures qui conviennent également aux conditions hivernales.

Je propose aussi des techniques méditatives et des mudras car la pratique dans le froid requiert de maintenir un mental stable durant toute la durée de la séance.

Nous pratiquerons aussi des frictions, des frottements et des tapotements en stimulant les méridiens du corps.

4. Points Forts :

- Un petit groupe
- Une ambiance conviviale et bienveillante.
- Un gîte privatisé
- 2 yoga du froid
- Du yoga en extérieur
- Du yoga doux
- Une marche ou randonnée par jour
- Des repas délicieux entièrement locaux et/ou biologiques concoctés par Alexandra

5. Programme du séjour

Jour 1

- 13h-14h : Accueil, installation et présentation du week-end
- 14h : Marche de découverte avec Cercle « Le Bois de la Mollassière »
- 17h30 : retour au gîte et temps libre.
- 18h 19h : yoga doux avec méditation pour accueillir les émotions et se préparer au yoga du froid
- 19h30 : Dîner au gîte.

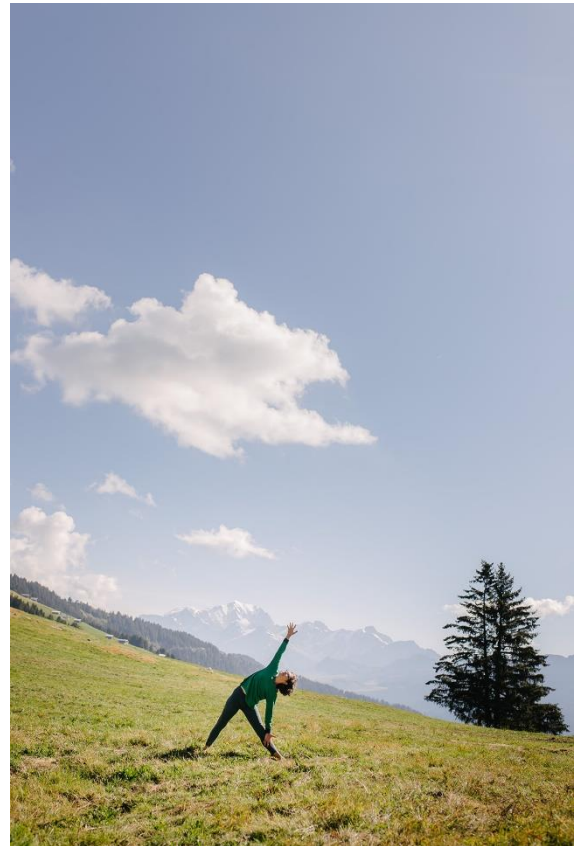
MARCHE DE 6 KM – 100 M DE DENIVELE POSITIF - 2 HEURES 30 DE MARCHE AVEC PAUSES

REPAS COMPRIS : DINER AU GITE DE BISANNE

NUIT : LE GITE AU GITE DE BISANNE

Jour 2

- 7h-7h30 : méditation silencieuse en intérieur
- 7h30-8h : thé, tisane
- 8h-9h : yoga du froid (de 30 à 45 min en fonction des possibilités de chacun) avec possibilité de terminer par un bain dans le bassin extérieur du gîte.
- 9h-10h30 : Repos, réchauffement, méditation et récupération
- 10h30-11h30 : Brunch



- 12h30-16h : Marche (raquettes ou pédestre en fonction des conditions météo) au départ du gîte avec séance de yoga en extérieur (habillé). La Croix de Coste.
- 16h30-19h : temps libre et massage* pour cell.eux qui le souhaitent (en plus du prix)
- 19h30 : Dîner
- 21h-21h30 : yoga nidra

MARCHE DE 8 KM – 100 M DE DENIVELE POSITIF – 3 HEURES30 DE MARCHE AVEC PAUSES

REPAS COMPRIS : BRUNCH, DINER AU GITE DE BISANNE

NUIT : LE GITE AU GITE DE BISANNE

**Massage de minimum 30 min. (Technique de l'Ayurvedique yoga massage) du dos ou des jambes au choix à payer en plus directement à Hervé. 35€ pour ½ heure).*

Jour 3

- 7h-7h30 : méditation silencieuse en intérieur
- 7h30-8h : thé, tisane
- 8h-9h : yoga du froid (de 30 à 45 min en fonction des possibilités de chacun)
- 9h-10h30 : Repos, réchauffement, méditation et récupération
- 10h30-11h30 : Brunch
- 12h-14h : Petite balade au départ du chalet avec Célébration et cercle de fermeture
- 15h : Départ

MARCHE DE 3 KM – 50 M DE DENIVELE POSITIF – 3 HEURES30 DE MARCHE AVEC PAUSES

REPAS COMPRIS : BRUNCH AU GITE DE BISANNE

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 ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

6. Accueil et dispersion

De 13 à 14h au gîte de Bisanne, 1120 Rte des ROSIERES, Bisanne 1500, 73270 Villard-sur-Doron
Dispersion à 15h au gîte de Bisanne.



7. Nombre de participants

Nombre de participants minimum : 3 personnes

Nombre de participants maximum : 6 personnes

8. Le lieu, Bisanne 1500

Bisanne 1500 est situé à 1500m d'altitude, à quelques kilomètres de la station des Saisies, au cœur de la Savoie.

Vous pourrez profiter d'une vue magnifique sur les massifs du Mont Blanc et du Beaufortain.



9. Le gîte

Alexandra et Hervé nous accueillent dans leur gîte, rénové par leur soin avec beaucoup d'attention et d'amour.

Le gîte, au chaleureux cachet montagnard, est situé en haut du village/station, près des sentiers de randonnée et de la forêt, sur le versant sud.

Il est constitué au Rez-de-chaussée d'un séjour-cuisine-salon, une

chambre « berger » (1 lit 2 p. en lit "clos"), et de 5 chambres. (4 chambres à 1 lit 2 p. et 1 chambre à 4 lits 1 p.) dont 4 avec douches privées et 1 sans ouverture sur extérieur, salle d'eau (douche).

Nous aurons accès au jardinet privatif et au bassin d'eau de source devant le gîte.

Les draps sont fournis par l'hébergement, mais pas les serviettes de toilette et drap de bain.

10. Tarif

427 € du vendredi 13h au Dimanche 15 h.

Ce qui est compris

2 nuits d'hébergement en chambre de 1 à 2 personnes, les draps, 2 brunch, 2 repas du soir, les enseignements d'Hélène et les sorties, thé, café de l'accueil et des pauses, location des raquettes et bâtons s'il y a de la neige, les tapis de yoga pour l'extérieur.

Ce qui n'est pas compris.

Le trajet jusqu'à Bisance 1500, les boissons hors mentionnées ci-dessus, les tapis de yoga pour l'intérieur, les serviettes de toilettes, les assurances et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

11. Niveau de difficulté

Facile

Niveau 1

Marche de demi-journée de 3 à 8 km et de 50 à 300 m de dénivelé.

Il n'y a pas de capacité physique ni de niveau spécifique demandé pour ce séjour.

Si vous avez des problèmes de santé et notamment des problèmes cardiaques, il est recommandé de demander l'avis de votre médecin (le yoga du froid accélère le rythme cardiaque).

12. Encadrement du séjour

Rando et yoga :

Hélène DURAND

E-mail : contact@sentiers-helene.com

Telephone : 06 08 58 94 63

Massage : Hervé, diplômé de l'Ayurvédique yoga massage.

13. Liste du matériel

Pour la marche

- Chaussures avec crampons type randonnée (plutôt montantes s'il y a de la neige).
- Petit sac à dos
- Bouteille ou gourde
- Pull ou polaire
- Veste coupe-vent/de pluie
- Bonnet ou bandeau
- Gants
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

Pour le yoga du froid

- Un maillot de bain 2 pièces ou un short court et une brassière
- Une petite serviette de bain

Pour le yoga doux et yoga nidra

- Votre tapis de yoga pour l'intérieur
- Un bolster, zafu si vous avez (non obligatoire)
- Une petite couverture (non obligatoire)

Autre

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

14. 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 à fournir lors de votre inscription.**

15. Venir au gite

Bisanne 1500 est situé sur la commune de Villard sur Doron, à proximité des Saisies.

Vous pouvez y accéder

- par la départementale 123 depuis le Village de Villard sur Doron (attention, route étroite)
- ou en rejoignant les Saisies par la départementale 218 puis par la départementale 123.

La gare la plus proche est à Albertville. Il y a ensuite un service régulier de bus jusqu'à Beaufort. Vous pouvez ensuite vous organiser en covoiturage avec les autres participant.e.s.

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

Adresse exacte

1120 Rte des ROSIERES
Bisanne 1500
LES ROSIERES - BISANNE 1500
73270 Villard-sur-Doron

Coordonnées GPS

45,73822N 6,50249E

16. 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>