

## STAGE RANDO YOGA A NOTRE DAME DU PRE

**Avec Anne-France et Alain**  
**Séjours personnalisable en 4, 5 ou 7 jours sur demande**



Explorez l'union unique de la nature et du bien-être lors de notre stage de randonnée, de yoga et de méditation dans les Alpes. Rejoignez-nous dans notre gîte confortable, pour une expérience revigorante mêlant les panoramas spectaculaires des montagnes de Notre Dame du Pré aux séances apaisantes de Yoga.

Plongez dans cette aventure harmonieuse au cœur d'un petit village montagnard authentique situé à 300 mètres d'altitude.

### Points forts :

- Immersion magique en montagne.
- Approfondir sa pratique de Yoga.
- Possibilité de pratiquer en extérieur.
- Randonnées, initiation à la marche de pleine conscience dite : "marche afghane".
- Séance de Hatha Yoga, pranayama, méditation, Yoga Nidra.
- Découverte plantes médicinales de montagne par un accompagnateur spécialisé en plantes comestibles et médicinales.
- Nuitée dans un refuge authentique à plus de 2000 mètres d'altitude,
- Levé de soleil inoubliable au sommet du Mont Jovet
- Soirée initiation à l'astronomie.

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

### **Jour 1**

Arrivée à 14h00 à Notre Dame du Pré.  
Installation au Refuge du Pra.  
Ballade découverte du village  
Séance de Yoga détente 1h30  
Dîner

### **Jour 2 et 3**

7h30 à 8h30 : Yoga session libre : Salutation au soleil...  
8h30 : petit déjeuner.  
9h00 à 11h30 environ : 1ère session de pratique.  
12h15 : repas végétarien en auberge.  
14h00 à 16h30 : randonnée à thème.  
17h à 18h45 : 2ème session de pratique.  
19h15 : dîner végétarien en auberge.

### **Jour 4**

8h00 : Petit déjeuner.  
9h00 à 11h30 environ : Yoga : session de pratique.  
12h15 : repas végétarien en auberge.  
14h15 : randonnée : départ vers le refuge du Mont Jovet.  
19h15 : dîner au refuge.  
Nuitée au refuge.

### **Jour 5**

Matin : randonnée et pique-nique.  
Après-midi : retour au Gîte du Pra.  
17h à 18h45 environ : Yoga : session de pratique.  
19h30 : dîner de fin de séjour.

### **Jour 6**

Petit déjeuner au gîte,  
Départ dans la matinée avant 10h

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 PRATIQUES**

### **ACCUEIL**

Le dimanche à 14 heures

### **DISPERSION**

Le samedi à 10 heures

### **ENCADREMENT**

Stage de Yoga encadré par Anne-France Saunier professeure diplômée de la FFY, diplômé certifié Yoga Alliance, praticienne en Ayurveda diplômée.

Randonnées encadrées par Alain Peker, accompagnateur en montagne, diplômé d'état d'alpinisme, membre de la maison de la randonnée en Vanoise.

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

Entre 6 et 8 personnes

### **NIVEAU**

Les randonnées sont accessibles à tous

Les cours de Yoga sont adaptés en fonction de la condition physique et du niveau technique de chaque participants : débutants ou intermédiaires.

Prévoir 3h00 par randonnée et 2h30 par session de Yoga.

### **HEBERGEMENT / RESTAURATION**

Hébergement en gîte, draps et linge de toilette fournis, au village

Restauration végétarienne

### **DATES ET PRIX**

Tarif de **867€** par personne

Les séjours sont organisés du dimanche au samedi du mois de juin et sur la 1ère semaine de juillet. en septembre et octobre, ou en fonction de vos demandes et des disponibilité des hébergements.

### **LE PRIX COMPREND**

- Stage de Yoga encadré par Anne-France Saunier professeure diplômée de la FFY, diplômé certifié Yoga Alliance, praticienne en Ayurveda diplômée.
- Randonnées encadrées par Alain Peker, accompagnateur en montagne, diplômé d'état d'alpinisme, membre de la maison de la randonnée en Vanoise.
- Hébergement en gîte 5 nuits et 1 nuit en refuge en chambres de 2 à 6 places.
- Repas chauds végétariens prix à l'auberge le midi du jour 2,3,4,5, le soir le jours 1,2,3,4.
- Repas chaud pris au refuge du mont Jovet le jour 5.
- Le pique-nique froid du midi du jour 6.
- Les petits déjeuners pris en gestion libre au gîte les jours 2,3,4,5,6.
- Le transfert du lieu de RDV à la gare jusqu'au gîte.

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 NE COMPREND PAS

- Le coût de votre transport jusqu'à Notre Dame du Pré.
- Les boissons et achats personnels,
- L'assurance annulation et rapatriement,
- Les frais de dossier AEMV 15€/dossier
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique "le prix comprend".
- Le dîner de fin de séjour à l'occasion de la sortie du dernier soir, prévoir à votre charge autour de 30 € minimum.

NB: Si vous arrivez en train à la gare de Moutiers, n'hésitez pas à contacter votre accompagnateur pour qu'il vous indique les coordonnées d'un taxi ou pour qu'il organise si possible un covoiturage.

## MATERIEL FOURNI

Des tapis de yoga sont disponibles sur place avec quelques accessoires,  
Il est toutefois conseiller de prendre votre matériel personnel.

## EQUIPEMENT ET MATERIEL INDIVIDUEL A PREVOIR

Votre tapis de yoga et autre matériel nécessaire pour votre pratique.

Votre matériel de randonnée : chaussures de montagne, gants, petit sac à dos, polaire, K-way, gourde,  
Sac de couchage léger pour la nuitée en refuge

Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

## FORMALITES / ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité.
- RC : Chaque participant doit être couvert en responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée et Yoga 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.

## **NB :**

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 et de la disponibilité des hébergements, ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort il reste seul juge du programme.

**Pour personnaliser ce séjour, sur 4, 5 ou 7 jours, le privatiser, partir aux dates qui vous conviennent, contactez votre accompagnateur**

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