Fugues en Montagne
Le Laus - 05100 Cervières
07.64.42.99.65
contact@fuguesenmontagne.com

Yoga raquette dans le Briançonnais
Hiver 2023



Séjour en étoile accompagné
6 jours / 5 nuits / 5 jours de yoga et 4 balades en raquettes

Si on quitte le tumulte de nos cités pour grimper vers les hauteurs solitaires alors le rythme intérieur se ralenti peu à peu et se met au diapason de la nature. On sent le froid piquant sur ses joues atténué par un soleil hivernal qui vient chauffer sa nuque. Tout autour, les ombres s'étirent, prolongeant sur la neige les ombres des arbres, des rochers et des clochers d'église.
Alors que la vie semble ralentir et s'intérioriser, cette période est propice à l'exploration du mouvement qui naît à l'intérieur de soi, avant de s'élancer se propager dans le monde. Les randonnées permettront de se relier à la manière dont cette énergie se manifeste dans la nature pour l'explorer en soi à travers les séances de yoga.
Le camp de base tout confort avec sauna et jacuzzi, est situé à Briançon, cité connue pour son patrimoine historique classé à l'Unesco pour ses magnifiques fortifications Vauban. Entourée par de nombreux massifs, sa situation centrale est idéale pour explorer la diversité des paysages qu'offrent les montagnes les plus proches.

LES POINTS FORTS DU SÉJOUR

- *Des séances de yoga riches et adaptées à l'énergie du moment*
- *Un accueil dans un véritable nid douillet, avec Solarium, sauna et jacuzzi*

- *Des balades variées dans les vallées lumineuse du Briançonnais*
- *Un décor de rêve où le bleu du ciel vient souligner le blanc des montagnes*
- *Une cuisine savoureuse et équilibrée*

PROGRAMME

Les séances de yoga se déroulent dans une salle dédiée à la pratique pour tout le séjour. Les pratiques du matin seront réservées aux Hatha Yoga (asanas/postures, pranayama/respiration, méditation). Les ateliers de l'après-midi seront composés de Hatha Yoga et d'activités autour du sentir et de la connaissance de soi en lien avec la thématique du mouvement.
Les balades ont lieu dans les différentes vallées autour de Briançon telles que la Cerveyrette, la Guisane et la Clarée à une vingtaine de minutes de transport environ.

Jour 1 : Accueil et présentation du séjour et un première séance de yoga

- Arrivée entre 15h et 16h30 au gîte du Rostolan (Briançon)
- 17h séance de yoga suivie d'un temps de connexion
- 19h présentation du séjour et pot d'accueil

Jour 2,3,5 :

Séances yoga et des balades en raquette.

Vos journées se dérouleront de la manières suivante :

- de 7h30 à 8h30 yoga et méditation
- de 8h30 à 9h15 petit déjeuner
- 9h45 départ en véhicule pour la balade en raquettes
- de 10h/10h15 à 15h environ, balade en raquettes avec pause déjeuner dans la neige si le temps le permet.
- de 16h00 à 19h atelier autour du yoga
- 19h30 repas

Jour 4 :

Journée yoga et temps pour soi.

- de 7h30 à 8h30 yoga
- 8h30 petit déjeuner
- de 10h à 12h atelier autour du yoga
- Après- midi libre avec différentes possibilités :
    - Sauna et jacuzzi sur place
    - Visite libre de Briançon

- Thermes de Monêtier-les-Bains à 20 min avec mise à disposition d'un minibus pour le trajet
- 19h30 repas

Jour 6:

- de 7h30 à 8h30 yoga et méditation
- de 8h30 à 9h15 petit déjeuner
- 9h45 départ en véhicule pour la dernière balade en raquettes
- de 10h/10h15 à 14h environ, balade en raquettes avec pause déjeuner dans la neige si le temps le permet.

Nous terminons la journée par une balade peu éloignée du gîté afin de vous laisser le temps de rentrer chez vous.

Fin du stage vers 15h00.

Nous vous donnons ce planning à titre indicatif, il peut être sensiblement modifié selon les conditions et toujours dans votre intérêt : pour votre sécurité et pour rendre votre séjour le plus agréable possible.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à partir de 15h et au plus tard à 16h30 au Rostolan, gîte au calme à proximité de la vieille ville de Briançon. A 17h lancement du séjour par une séance de yoga, suivie d'un temps d'ouverture et d'un pot d'accueil qui vous sera offert. Ça sera l'occasion de vous parler plus en détail du déroulement du séjour et de partager un moment de convivialité.

Arrivée en train :

La principale source de pollution aux particules fines dans nos montagnes est la combustion des énergies fossiles engendrée par les voitures notamment lors des chassés-croisés des vacanciers.
C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir en gare de Briançon. Toutefois, nous comprenons bien que, pour certains d'entre-vous, venir en train relève du chemin de croix.

Gare SNCF de Briançon :

Par le nord, sur la ligne Paris-Lyon-Valence-Briançon ou Grenoble-Gap-Briançon :

- les trains de jour : TGV puis TER
- le train de nuit direct à partir de Paris-Austerlitz est le plus pratique pour les personnes venant du nord de la France.

Par le sud, sur la ligne Marseille-Briançon (TER).

Gare SNCF de Modane :

TGV Paris-Modane sur la ligne Paris-Turin-Milan puis autocar Modane-Briançon (informations, tarifs et réservations sur ZOU!).

Arrivée en voiture :

Par le nord **:** Grenoble - Col du Lautaret - Briançon

Si le col du Lautaret est fermé, vous devrez passer par le Col Bayard et Gap. Vous rejoignez alors Briançon par le sud (informations sur Inforoute 05).

Par le sud : Valence ou Sisteron - Gap - Embrun – Briançon.

Par l'Italie : Chambéry - Tunnel du Fréjus - Col de Montgenèvre – Briançon.

Important !

Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez, il est obligatoire d'être équipé de **pneus neige ou de chaînes** (entraînez-vous à les mettre avant de partir).

Le tunnel du Fréjus est payant. Si vous pensez revenir par le même itinéraire, prenez un aller et retour valable 7 jours (informations et tarifs sur www.sftrf.fr).

A la sortie du tunnel, attention au GPS qui veut vous emmener vers Bardonecchia et le Col de l'Échelle qui est fermé l'hiver à cause de la neige!

Parking :

Vous pourrez stationner toute la semaine sur le parking gratuit de l'auberge.

Navette :

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre service gratuit de navette, nous vous donnons rendez vous le jour 1 à 16h15 en gare de Briançon, sur le parking se trouvant à droite en sortant du hall. Merci de nous prévenir à l'avance.

DISPERSION

Le séjour se termine le jour 6 aux alentours de 15h00. Nous pourrons profiter une dernière fois de l'auberge pour boire un verre et prendre une douche avant le départ.

Retour en train :

Notre navette gratuite vous déposera en gare de Briançon à 15h30 au plus tard.

HÉBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

A Briançon :

- Gite le Rostolan - https://location-rostolan.fr/
- Hôtel** La Pension Saint-Antoine - 04.92.21.04.52 ww.hotel-saint-antoine-briancon.fr
- Hotel** de Paris - 04.92.49.97.50 - limelou.hdp@gmail.com
- Gîte chez Dominique - contact@dominiquechabal.com

FORMALITÉS

Formalités santé :

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page Infos COVID sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

Formalités passeport et visa :

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants :

- carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité et carte vitale
- le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU YOGA

Les cours de yoga sont accessibles à toutes et tous. Que vous découvriez le yoga ou que vous pratiquiez depuis de nombreuses années, vous avez votre place dans ce séjour. La souplesse n'est pas un prérequis, seules votre ouverture et votre envie d'apprendre nous importent.

NIVEAU RANDO

Nous gravirons de 150m à 300m de dénivelé et marcherons de 2h à 4h à un rythme lent et régulier. Votre accompagnateur vous guidera dans la gestion de votre rythme. Il s'adapte au niveau ainsi qu'à la motivation du groupe pour trouver les meilleures itinéraires. Avec Nicolas, les premiers de cordée encouragent les suivants dans une ambiance toujours bon enfant !
La raquette à neige est une activité très intuitive qui ne demande aucune expérience : si vous pouvez marcher alors vous pouvez faire de la raquette à neige. Cependant un minimum de condition physique est recommandé afin de ne pas "subir" l'activité, alors n'hésitez pas à vous préparer.

HÉBERGEMENT

Construite au 15ème siècle, la maison à été entièrement rénovée dans les années 2010 et parfaitement adaptée pour recevoir des groupes. De retour de balade vous pourrez profiter à votre guise du jardin ensoleillé et arboré y compris les jours de grand froid, grâce au solarium couvert. Vous pourrez également vous réchauffer et vous relaxer dans le sauna ou buller dans le tout nouveau jacuzzi en bois.

trouverez votre place dans l'une des 9 chambres confortables (5 doubles, 3 quadruples, 1 chambre/salle TV). Nous serons attentifs à ne pas dépasser 2 personnes par chambre.

Une salle de jeu avec ping-pong et canapés, un salon avec télévision, un local à ski avec une partie chauffée pour les chaussures, une terrasse et un patio ainsi qu'un grand parking privé pour 6 voitures complètent le tableau.

NB : Aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergeur qui n'est pas responsable du planning ni de l'organisation de ce séjour. La répartition des chambres et autres détails liés à l'hébergement, se font exclusivement entre l'hôtelier et Fugues en Montagne. Merci de votre compréhension.

RESTAURATION

Tout au long du séjour nos hébergeurs nous concocterons une cuisine fine et savoureuse, adaptée à la pratique du yoga et de la raquette, ces repas pour être végétariens et/ou sans gluten, pensez bien à le préciser.

- Le petit déjeuner : pour faire le plein d'énergie, nous commencerons la journée par un petit déjeuner équilibré.
- Le pique-nique : soupes ou salades composées, fromages de pays, une petite douceur pour finir ce moment de plaisir ainsi qu'une boisson chaude thé ou café.
- Le dîner : tous les soirs un repas savoureux accompagné d'un dessert maison nous offrira une dernière fête des papilles !

Le repas du soir sera l'un des moments forts de ce séjour en termes de partage et de convivialité. Pourquoi n'en profiterions nous pas pour déguster quelques spécialités culinaires de votre région que vous aurez pris soin d'apporter dans vos bagages ?

ENCADREMENT

Deux encadrants qualifiés, diplômés et travaillant en symbiose sur les deux activités durant tout le séjour.

Yoga : MARINE PARANT, enseignante de Yoga diplômé(e) de l'Institut Français de Yoga (IFY), formée au yoga restauratif, au yoga hormonal, yoga des éléments, à la méditation et à la méthode Feldenkrais.
Pour plus de détails, voir son site Internet :https://www.bodhayoga.net

Raquettes : NICOLAS MAIGRE accompagnateur en montagne habitant Briançon, diplômé d'état possédant la qualification raquettes à neige et connaissant bien les vallées. Ou accompagnateur en montagne de même niveau si indisponibilité majeure.
Votre accompagnateur sera systématiquement équipé d'une radio (pour appeler les secours en cas de besoin), d'une trousse de premiers soins, d'une paire de jumelles.

GROUPE

Le groupe sera composé de 7 à 12 personnes.

TRANSFERTS INTERNES

Par respect pour l'environnement fragile dans lequel nous circulons et pour votre confort, nous sommes soucieux de limiter au maximum le nombre et la durée des trajets routiers pendant nos

séjours.

Les transferts aller et retour entre la gare et l'auberge, ainsi que ceux pour se rendre au départ des randonnées seront effectués gratuitement par votre accompagnateur.

PORTAGE DES BAGAGES

C'est un séjour en étoile. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée : vêtements, matériel de sécurité, pique-nique et boissons.

MATÉRIEL FOURNI

Randonnée raquette :
Nous vous fournissons les raquettes et bâtons de randonnée, ainsi que le matériel de sécurité : Détecteur de Victimes en Avalanche, pelles et sondes.

Pour les pique-niques nous vous fournissons des sacs en tissu, des thermos, des bols, des gobelets et des cuillères pour les soupes, les salades et les boissons chaudes.

Yoga :
Le matériel de yoga professionnel et de qualité est fourni : tapis, plaids, coussins de méditation, sangles, briques et bolsters. Vous pouvez cependant apporter votre propre matériel si vous préférez.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour se prémunir des frimas hivernaux, la bonne méthode est celle de l'oignon, à savoir ajuster sa température grâce à des couches de vêtements pas trop chauds, afin de ne pas trop transpirer. En cas d'investissement à l'occasion d'un séjour avec nous, nous vous conseillons d'adopter les vêtements en fibres naturelles mérinos, chauds, respirants et sans mauvaise odeur en cas de transpiration.

Pour la journée :

- un sac à dos de taille moyenne (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pique-nique. Des sangles pour pouvoir accrocher les raquettes sont souvent bienvenues.
- un sur sac pour protéger les affaires en cas de chute de neige
- un pantalon chaud et imperméable ou un pantalon plus léger et un collant
- un coupe-vent type Gore Tex
- une doudoune pour se prémunir des froids les plus mordants
- un pull pas trop épais éventuellement polaire ou mérinos
- des sous-vêtements (collants, t-shirt manches longues...) chauds et séchant rapidement pourquoi pas en mérinos
- des chaussures de randonnées montantes et imperméables
- un bonnet chaud protégeant bien les oreilles
- une casquette ou autre chapeau pour vous protéger du soleil
- deux paires de gants, des fins et des gants "neige"(ou moufles) chaud(e)s et imperméables

- des guêtres si le pantalon de neige ne possède pas de bons élastiques et/ou crochets pour se maintenir sur la chaussure
- une gourde isotherme de préférence (1,5 litres minimum)
- un couteau de poche
- une paire de lunettes de soleil très protectrice
- un tube de crème solaire et un stick à lèvres, tous deux très protecteurs
- une pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- facultatif : un appareil photo, 1 paire de jumelles...

Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- des vêtements de rechange
- des chaussures ou chaussons pour l'intérieur
- une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed, strap et autres pansements), et bien sûr vos traitements personnels.
- **Les serviettes de toilette sont fournies par l'hébergement mais pas le nécessaire de toilette. Pensez à prendre votre savonnette !**

DATES ET PRIX DU SÉJOUR

Pour connaître les dates programmées, veuillez consulter la page du séjour sur notre site internet, onglet Dates et prix.

860 euros / personne

LE PRIX COMPREND

- la pension-complète avec pique-nique à partir du dîner du jour 1 jusqu'au déjeuner du jour 6
- la taxe de séjour
- 3 à 4 heures de pratiques autour du yoga tous les jours ainsi qu'une séance le soir de votre arrivée
- 4 journées d'encadrement raquette
- le prêt du matériel : raquettes, bâtons, DVA, pelle, sonde…
- le prêt du matériel de yoga

LE PRIX NE COMPREND PAS

- l' assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
- l'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- les boissons et dépenses personnelles
- le supplément en chambre individuelle (selon disponibilités) : nous consulter
- le supplément de 60 euros si le groupe est de 6 personnes

ASSURANCE ET ASSISTANCE

Elles sont facultatives, mais nous sommes tenus de vous les proposer. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation - perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement. Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour. Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.
Vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier.

MODALITES DE PAIEMENT

Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour.
Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ.

Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous réglez directement la totalité du prix du séjour.

POUR EN SAVOIR PLUS

CARTES

- IGN Top 25 : 3536 OT – Briançon, Serre-Chevalier, Montgenèvre

FUGUES EN MONTAGNE
Lieu-dit Le Laus - 05100 Cervières
07.64.42.99.65

contact@fuguesenmontagne.com - www.fuguesenmontagne.com

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : FR60905341368
Association de tourisme Affiliée à l'APRIAM – 73800 Porte de Savoie
Immatriculation Atout France – 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023
Garantie financière : Groupama assurance –5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand – 01.49.31.31.31 – Contrat n°4000713451/0
Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans – 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234
Médiateur de la consommation : MCP médiation - 12 square Desnouettes - 75015 PARIS - 01 40 61 03 33