



Marine Parant  
Association Bodha Yoga  
Yoga et Feldenkrais



**Terre  
d'horizons** Hans Desaire  
Accompagnateur en moyenne montagne  
Randonnée - joëlette - trail running

## **Séjour “ trail & prise de conscience par le mouvement”**

### **Mont Mézenc, Ardèche (3 jours, 3 nuits)**

#### **LE CAMP DE BASE**

La Rochette, au pied du **Mont Mézenc**, entre Velay et Vivarais, entre Haute-Loire et **Ardèche**, à moins de 2 heures de Valence à l'est et de Mende au sud. Vous y trouverez un gîte authentique au cœur d'une nature généreuse, parfait pour une retraite "trail". Dans ce sous-massif assez peu connu, la montagne nous offre des versants et des sentiers privilégiés, pour des activités bien-être et des sorties plus ou moins pêchues qui vous permettront de mieux vous connaître tout en contemplant des paysages des plus vivifiants.

#### **LES DATES**

Du jeudi 20 au dimanche 23\* juin 2024 (3j, 3 nuits)

\*Ou du vendredi 21 au dimanche 23 juin 2024, si vous ne souhaitez pas réserver la première nuitée en demi-pension.

#### **L'HEBERGEMENT**

Gîte "Chambres et table d'hôtes [La Retrouvade](#)". Ce chalet est équipé de plusieurs chambres où le silence règne (hormis si votre voisin ou vous-même êtes l'auteur de nuisances nasales !) avec lits simples ou doubles, chaque chambre disposant d'une salle d'eau et de WC privés. Les petits déjeuners et les repas du soir se prennent au gîte (cuisine locale, aux plantes sauvages). Les repas de midi se prennent sous forme de pique-niques. Vous pouvez aussi préparer et/ou stocker vos pique-niques ; un réfrigérateur sera à disposition **mais vous n'aurez pas la possibilité de cuisiner des aliments.**

Aux alentours : des forêts de châtaigniers et de conifères à perte de vue et de foulées, quelques alpages, un petit sommet à gravir, de l'eau, de la faune sauvage et des parterres de fleurs printanières.

## **LES ACTIVITÉS**

### *Les sorties TRAIL*

**Niveau requis** : être capable de courir 3 fois par semaine 1h minimum, avec du dénivelé.

Les sorties trail se déroulent sur des chemins ou sentiers présentant peu de difficultés techniques. Le dénivelé positif et négatif cumulé n'excédera jamais les 1'500m, avec une moyenne de 1'000m par jour, pour une distance comprise entre 15 et 20 km. Une large place sera faite à la liberté (si l'une ou l'autre veut courir davantage), la découverte, l'échange, et à des temps de pause.

Afin que vous puissiez profiter pleinement du séjour (et ne pas pénaliser le reste du groupe), il est vivement recommandé d'arriver avec un minimum d'entraînement dans les pattes : la première sortie trail le J2 permettra, le cas échéant, d'établir 2 sous-groupes pour la sortie du J3.

### *Les pratiques de FELDENKRAIS et de YOGA*

Les pratiques seront réparties en différentes sessions sur la journée. A travers la méthode Feldenkrais et le yoga nous explorerons le mouvement, les postures, la respiration, la méditation guidée... **Aucun prérequis n'est demandé, vous n'avez pas besoin d'être « souple »**. Si les conditions le permettent, les pratiques du Feldenkrais et du yoga se feront en plein air, à proximité ou sur la terrasse du gîte.

### *L'encadrement*

L'encadrement sera assuré par deux professionnels qualifiés :

**Yoga et Feldenkrais** : **Marine PARANT**, enseignante de Yoga (diplômée de l'Institut français de Yoga) et de la prise de conscience par le mouvement par la méthode Feldenkrais (IFELD).

**Trail** : **Hans DESAIRE**, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

## LE PROGRAMME

### Jour 1 :

Rendez-vous au camp de base à partir de 17h00 : Installation dans les chambres.  
18h : Séance en mouvement (yoga doux)  
19h : Cercle d'ouverture  
20h : Repas

Accueil des participants à partir de 17h au gîte de La Retrouvade, à La Rochette en Ardèche tout près de Mont Mézenc culminant à 1'753 m.

Une première séance de yoga suivie d'un cercle d'ouverture commencera à 18h. La soirée se poursuit avec un repas concocté par notre hôte - spécialiste des plantes comestibles locales - Norbert. Enfin, en guise d'apéritif, Marine vous entraînera dans un voyage méditatif guidé d'une trentaine de minutes.

### Jour 2 :

8h - 8h45 : Réveil corporel  
9h Petit déjeuner  
10h30 - 12h30 : Sortie trail : 15 km & 800m D+ env.  
13h : Repas (pique-nique)  
15h30 - 16h30 : Prise de conscience par le mouvement (méthode Feldenkrais)  
16h45 - 17h45 : Échange autour du trail  
18h - 19h : Étirements et relaxation (yoga)  
19h30 : Repas

## L'ACCES

Coordonnées GPS : 44.913942, 4.216920

### Jour 3 :

8h 8h45 : Réveil corporel  
9h : Petit déjeuner  
10h -15h : Sortie trail 20 km & 1'000m D+ env., avec pique-nique  
17h - 18h30 : Prise de conscience par le mouvement (méthode Feldenkrais)  
19h30 Repas

### Jour 4 :

7h30 - 8h30 : Trail lever de soleil ou Réveil corporel  
8h45 : Petit déjeuner  
10h - 11h30 : séance en mouvement et cercle de clôture  
12h : Dernier pique-nique et temps partagé au gré de nos envies

-----  
Fin de séjour après le petit déjeuner. Une petite pratique de Feldenkrais / yoga (d'1h environ) ou une balade suivie d'un ultime café suivant les conditions météo sera offerte à celles et ceux qui ne sont pas trop pressés.

>>> [Je covoiture](#) <<<

Train jusqu'à la gare de Valence ou Mende et possibilité de covoiturer avec les autres participants, ou de louer une voiture avec Sixt ou E. Leclerc Location de véhicules. Depuis la gare de Valence ou de Mende, le temps de trajet pour rejoindre le gîte est de 2h environ. Malheureusement, il n'y a aucune ligne régulière de bus.

### *Si tu viens de LYON ou de SAINT ETIENNE*

- Prendre la direction du PUY EN VELAY par la RN 88, sortir à YSSINGEAUX, aller à FAY sur LIGNON, suivre la direction ST-CLÉMENT, ne pas aller jusqu'à ST-CLÉMENT, mais prendre à droite direction Mont Gerbier des Joncs, route touristique du pied du Mézenc ; A l'embranchement : ST-MARTIN DE VALAMAS/ LA ROCHETTE, prendre à gauche, faire environ 400m -ruine à gauche, tout de suite après, prendre chemin à droite - CHAUVY - c'est là.

### *Si tu viens du SUD*

Par autoroute A7 , à hauteur de MONTÉLIMAR, prendre la RN 102, LE TEIL, AUBENAS, VALS LES BAINS, ANTRAIGUES SUR VOLANE, MÉZILHAC, suivre la route du Mont Gerbier des Joncs par la D 378 en direction des ESTABLES; au carrefour suivant, prendre à droite direction Le MÉZENC par le col de La CLÈDE, au croisement suivant (transformateur) , prendre à gauche, direction Le MÉZENC, faire environ 500m, prendre à droite la D410 direction FAY sur LIGNON , Faire encore environ 7 kms, tourner à droite direction ST MARTIN DE VALAMAS/ LA ROCHETTE ,faire environ 400m - ruine à gauche , tout de suite après, prendre chemin à droite -CHAUVY - c'est là.

### *Si tu viens de VALENCE*

Traverser le Rhône à la VOULTE, remonter la vallée de l' EYRIEUX (D 120), passer à ST SAUVEUR DE MONTAGUT, rejoindre le CHEYLARD, aller à ST MARTIN DE VALAMAS, traverser le bourg; après le pont sur la rivière LA SALIOUSE, tourner à gauche direction Le MONT MÉZENC, suivre LA ROCHETTE (D278), traverser le village, faire environ 1km, au croisement, prendre à droite, traverser un hameau, encore 2 kms puis après un virage en épingle, ruine à droite, et juste avant, chemin à gauche- CHAUVY- c'est là.

### *Si tu viens de CLERMONT FERRAND*

Aller au PUY-EN-VELAY, passer par BRIVES CHARENSAC, Se rendre à LAUSSONNE, puis aux ESTABLES, traverser le bourg, aller au col des BOUTIÈRES, redescendre côté ARDÈCHE. Au 1er croisement, prendre à gauche direction FAY sur LIGNON. Faire encore environ 7 kms, tourner à droite direction ST MARTIN DE VALAMAS/LA ROCHETTE, faire

environ 400m- ruine à gauche, tout de suite après, prendre chemin à droite - CHAUVY - c'est là.

### *En fin de parcours*

Laissez-vous guider par les panneaux LA RETROUVADE...  
Bonne route.

## **LE TARIF GLOBAL**

**326 € /pers. /séj.** du jeudi 17h00 au dimanche 11h30 en demi-pension, hors assurance annulation\*

(Prévoir 12€ par pique-nique à commander à votre inscription)

**OU 276 € /pers. /séj.** du vendredi 10h au dimanche 11h30 en demi-pension, hors assurance annulation\*

(Prévoir 12€ par pique-nique à commander à votre inscription)

### *ACOMPTE à l'inscription*

30% soit 108€ pour 3 nuits ou 92€ pour 2 nuits à l'ordre de "Association Bodha Yoga".

**Solde** : 30 jours au plus tard avant le début du stage.

Merci de bien vouloir lire les conditions générales de vente et les conditions d'annulation en page 8 de cette fiche.

\*Assurance annulation (et interruption de voyage), facultative :

**4,44% du prix du séjour**, à souscrire au plus tard 15 jours avant le séjour !

Assistance multirisque "Raqvam" auprès de la Maif, assureur de l'association organisatrice du stage : 0 800 875 875

Cf. conditions d'annulation

### *Le tarif inclut*

- L'hébergement en gîte (chambres de 2 à 3 personnes), comme définis au § « Camp de base »,
- La demi-pension, du J1 - 17h jusqu'au J4 après le petit déjeuner (ou du J2 - 10h jusqu'au J4 après le petit déjeuner) ; taxe de séjour incluse,
- L'encadrement trail de J1 à J4 avec un Accompagnateur en Moyenne Montagne qualifié,

- L'encadrement en yoga et Feldenkrais de J1 à J4 par une enseignante qualifiée,
- La préparation et la coordination du séjour ainsi que les frais de pension des encadrants trail et Feldenkrais/yoga.

### *Le tarif n'inclut pas*

- Les pique-niques : possibilité de commander (voir fiche d'inscription). Tarif : **12€/pers/pique-nique**, à commander - dans la mesure du possible - au moment de l'inscription.
- Les dépenses personnelles ainsi que toutes les boissons pendant les repas.
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques).
- Les déplacements aller et retour de votre domicile au gîte ainsi que les courts déplacements pour aller sur les lieux de départ (- arrivée) des sorties trails. Pour certaines activités, départ à pied du gîte.
- Toute prestation (ex : balade sur les plantes comestibles) non prévue au programme.
- **L'assurance rapatriement et secours en montagne.** Celle-ci n'est pas obligatoire mais très fortement recommandée. Le Club Alpin Français ou le Vieux Campeur peut par exemple vous en fournir une. Le cas échéant, merci de nous fournir une photocopie de votre attestation d'assurance personnelle avec votre bulletin d'inscription.
- **L'assurance annulation** (facultative) : 14,47 € du prix du séjour pour le séjour à 326 € ou 12,25 € pour le séjour à 276 €, à souscrire maximum 30 jours avant le début du séjour. Merci de nous en faire la demande avant toute inscription si vous êtes intéressé(e). Dans ce cas, le séjour devra être soldé dans sa totalité au plus tard 30 jours avant le début.
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour.

### *Contact*

Marine Parant  
Association Bodha Yoga - Yoga et Feldenkrais  
245 Hameau de Navas  
30120 Montdardier  
Email : [maibodhayoga@gmail.com](mailto:maibodhayoga@gmail.com)  
Tél. : +33 (0)6 26 16 15 43

# **Liste indicative de matériel et effets préconisés**

## **Séjour « trail & prise de conscience par le mouvement »**

\* **Le sac à dos de trail** : 10L min. En option : carquois pour porter vos bâtons (de trail, réglables de préférence).

Dans le sac à dos, a minima :

- une couverture de survie
- une veste de pluie respirante (gore tex)
- une sous-couche chaude type mérinos
- une paire de gants fins
- des encas (sucrés et salés)

\* baskets de trail en bonne état (avec de l'amorti, une bonne accroche)

\* bas /chaussettes techniques

\* shorts (x3) et hauts de trail

\* collant (il peut faire encore un peu frais à cette époque au Mont Mézenc !)

\* un foulard ("Buff") + des gants fins. Casquette ou bob, verres solaires filtrants et crème solaire.

\* couteau + cuillère + boîte plastique hermétique (facultatif) + 2 flasques de 500 ml au moins

\* Médicaments personnels, Elastoplaste et double peau pour les ampoules.

L'accompagnateur en montagne fournira la pharmacie de base.

\* Tenue pour le soir : sandales de sport, « Crocks » et autres nus pieds pour reposer ces derniers. La décontraction est de rigueur !

\* **Pour le yoga et le Feldenkrais** : une tenue souple et confortable (éviter les vêtements avec des reliefs), votre tapis personnel, un plaid et de quoi vous couvrir pour les moments statiques même s'il est prévu qu'il fasse chaud (tapis et plaid fournis à votre demande).

\* Une spécialité de chez vous, à partager si ça vous fait plaisir :).

# **BULLETIN D'INSCRIPTION**

## **“ Trail & Prise de conscience par le mouvement “**

### **Du 20 au 23 juin 2024**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse :

.....  
.....

Tél. : .....

Adresse e-mail : .....

Dates de séjours choisies : du jeudi 20 à 17h au dimanche 23 juin 11h30 (3 jours, 3 nuits)  
du vendredi 21 à 10h au dimanche 23 juin 11h30 (3 jours, 2 nuits)

\* rayer la mention inutile

Hébergement choisi - chambre de deux ou trois à lits séparés OUI - NON

- chambre de couple OUI - NON

- pique-nique\* de l'hôtel : J2-J3

\* rayer les mentions inutiles et préciser avec qui vous désirez partager la chambre pour les gens qui se connaissent : .....

ACOMPTE de 108 € pour 3 nuits ou 92 € pour 2 nuits payé par :

..... le.....

Régimes spécifiques et intolérances alimentaires : .....

Vous avez votre propre véhicule : OUI - NON.

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de déroulement et de vente du séjour, et je les accepte. Mon état de santé me permet de participer à ce stage dans les conditions stipulées sur la fiche technique.

**ASSURANCE secours** : j'ai vérifié que mon assurance me couvre bien pour les activités choisies dans leur pratique (responsabilité civile) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne ainsi que le rapatriement. Je joins à mon bulletin d'inscription une photocopie de mon contrat d'assurance.

**ASSURANCE annulation** : j'ai bien noté qu'une assurance annulation facultative m'est proposée par l'organisateur (4,4 % du prix du séjour). Nous contacter plus d'un mois avant le début du séjour.



DATE et SIGNATURE précédées de la mention manuscrite "lu et approuvé"

Le présent bulletin tient lieu de contrat. A retourner à :

**" Association Bodha Yoga "**

**Marine PARANT - 245 Hameau de Navas - 30120 Montdardier**

**Tél. : +33 (0)6 26 16 15 43**

**E-mail : maibodhayoga@gmail.com**

# CONDITIONS GÉNÉRALES 2024

## SÉJOURS et RAIDS

### LES TARIFS :

Les prix sont indiqués en « tout compris ». Ce qui est compris dans le tarif et ce qui ne l'est pas est spécifié à la page « tarifs » de la fiche technique. Le montant des frais de réservation du séjour est avancé pour vous par l'association organisatrice. Le **tarif** comprend aussi les frais de pension, de préparation et les frais de déplacement des encadrants.

La fiche technique définitive du séjour et le bulletin d'inscription tiennent lieu de contrat.

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre séjour, **vous devez au préalable vérifier les disponibilités par téléphone ou par email** puis prendre une option valable huit jours. La réservation n'est effective qu'à réception du présent bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte (voir ci-après). Le séjour est confirmé à partir de 6 participants.

### ACOMPTE :

Pour le montant, voir les mentions particulières portées sur la fiche technique dudit séjour. Il peut être réglé par virement ou chèque bancaire à l'ordre de : " Association Bodha Yoga " ou par virement bancaire. Nous vous précisons les coordonnées bancaires à réception de votre bulletin d'inscription.

### VERSEMENT du SOLDE :

Par virement ou par chèque au plus tard 30 jours avant le début du séjour. Les coordonnées bancaires vous seront communiquées à votre demande à réception de votre bulletin d'inscription. Pas de paiement par carte possible.

### ANNULATION de séjour :

**De notre part :** si le séjour doit être annulé, remboursement de la totalité des sommes versées sans ouvrir droit à indemnité supplémentaire.

**De votre part :** 61 jours avant le début du séjour, remboursement de l'acompte.

**De 60 à 30 jours** avant le début du séjour, la valeur de l'acompte est retenue.

**De 29 à 8 jours** avant le début du séjour, 50% de votre séjour est dû.

**Moins de 8 jours** avant le début du séjour, la totalité du prix est due.

Une assurance annulation facultative vous est proposée sur demande (en sus). Elle coûte 4,4 % du prix du séjour tout compris.

**CHANGEMENT de PROGRAMME :**

L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme qu'elle qu'en soit la cause pour l'intérêt et la sécurité des participants.

**ASSURANCE SECOURS-RAPATRIEMENT :**

Vous devez vérifier que votre assurance vous couvre bien pour l'activité choisie dans sa pratique (responsabilité civile) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne (intervention de l'hélicoptère parfois payante), rapatriement, compléments aux soins médicaux. Une attestation d'assurance vous est demandée. Une assurance annulation peut vous être proposée sur demande, tout comme une assurance rapatriement et frais de secours en montagne.

**SANTÉ :**

Vous devez vous assurer que votre état de santé vous permet de pratiquer l'activité pour laquelle vous êtes inscrit dans les conditions stipulées sur la fiche technique du séjour (notamment distances et dénivelés des sorties, conditions d'hébergement). En cas d'accident ou de maladie grave datant de moins de 2 ans, nous vous demandons de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du trail running ou de la course à pied en montagne.