



WEEK-END

RANDONNEE ET YOGA



WEEK-END
RANDO ET YOGA
AUX CONTAMINES-MONTJOIE
5-6-7 JUILLET 2024



Faites l'expérience d'un week-end hors du temps mêlant nature et douceur, randonnée et yoga dans un cadre idyllique et exceptionnel au coeur de la réserve naturelle des Contamines-Montjoie.

- *Se reconnecter à soi* par le yoga dans un espace hypnotisant et contemplatif face au Mont-Blanc.
- *Se reconnecter à la nature* grâce à l'intervention d'une naturopathe et d'une accompagnatrice passionnées de plantes.

LES INTERVENANT(E)S

3 intervenant(e)s passionné(e)s qui ont à cœur de partager des expériences d'exception.



Amandine
Professeure
de yoga



Margaux
Naturopathe



Un/une
Accompagnateur
en montagne

*Vous trouverez dans la nature bien plus que ce que vous étiez venus chercher.
John Muir*

Amandine : professeure de yoga depuis 4 ans, j'ai à cœur de vous partager la pratique du yoga dans un cadre exceptionnel et de vous faire vivre un véritable moment de bien-être en pleine nature.

Margaux : naturopathe passionnée par la santé holistique et globale, je serai ravie de partager mon expérience et mes connaissances de soin.

Amandine
YOGA MOUNTAIN EXPERIENCE
06 77 55 88 99
www.yogamountainexperience.com

LE PROGRAMME



Vendredi

17h : Accueil - Cercle d'ouverture
18h-19h30 : Yoga et Atelier naturopathie
(en petits groupes)
Diner végétarien et ayurvédique
Méditation
Relaxation au handpan



Samedi

Réveil du yogi
Petit-déjeuner
Randonnée : 730m D+
Temps de pause au refuge des Prés
Initiation aux fleurs des montagnes
Yoga en altitude
Diner
Méditation sous les étoiles



Dimanche

Méditation au lever du jour et réveil du yogi
Petit déjeuner
Yoga en altitude
Randonnée : 330m D+
Pique nique
Relaxation / Instants photos
Retour au gîte La ferme à Piron
Cercle de fermeture du week-end au gîte

LE PROGRAMME EN DETAILS

Vendredi



Initiation à la naturopathie : Margaux expliquera comment prendre soin de soi naturellement. En atelier interactif, vous découvrirez les bienfaits de la naturopathie pour votre santé, l'utilisation des hydrolats et des conseils naturels.

Méditation et relaxation au handpan : Amandine vous guidera dans un moment calme et apaisant, idéal avant d'aller se coucher. La musique au handpan accompagnera la relaxation.



Samedi

Réveil yogi : Une pratique du yoga pour réveiller le corps et l'esprit pour se préparer à la randonnée du jour.



Randonnée et initiation aux plantes (730m D+) : Un(e) accompagnateur nous guidera jusqu'au refuge à travers la voie romaine, le sous-bois et les alpages tout en animant sur l'environnement qui nous entoure.

Pause au refuge

Yoga plein air : une pratique adaptée à l'effort du jour dans un cadre idyllique face au massif du Mont-Blanc.

Diner et temps sous les étoiles (selon météo)

Méditation à la belle étoile : pour contempler le ciel, vous relier à l'univers, prendre conscience du caractère extraordinaire de la vie sur terre, et vous recentrer sur l'essentiel.



LE PROGRAMME EN DETAILS

Dimanche



Méditation au lever du jour face aux montagnes pour profiter des lumières, du silence puis du chant des oiseaux et se connecter à l'environnement qui nous entoure.

Réveil du yogi : une pratique stimulante et énergisante en plein air pour se sentir vivant

Initiation au grounding : marche pieds nus pour profiter des bienfaits de la terre.



Petit déjeuner

Yoga en plein air : une pratique douce et bienveillante pour prendre soin de notre corps et notre esprit.



Randonnée (330m D+) : Entre curiosité et découverte, prendre le temps de contempler et de vivre les multiples facettes de la réserve naturelle, lacs, alpages, falaises, glaciers.

Pause Pique-nique, instants photos, relaxation.

Retour au gîte

Cercle de fermeture : Echange autour d'infusions et gouter



LES LIEUX

Vendredi soir

La Ferme à Piron

Introduction du week-end en gîte authentique et tout confort au village des Contamines-Montjoie.

Diner ayurvédique, nuit et petit-déjeuner.

Chambres en dortoirs de 2 ou 4.

Toilettes et douches communes.

Parking à proximité.

www.lafermeapiron.com

Samedi soir

Le refuge des Prés

Les gardiennes Adeline et Céline nous accueillent chaleureusement dans ce refuge confortable en montagne dans la réserve naturelle des Contamines-Montjoie.

Diner, petit-déjeuner et pique-nique.

Chambres en dortoirs de 4.

Toilettes et douches communes.

www.lerefugedespres.com

TARIF :

Du vendredi soir au dimanche fin d'après midi, le tarif comprend :

- Les **activités** : l'atelier de naturopathie, les randonnées guidées, les séances de yoga, de méditation et de relaxation, les diverses animations proposées tout au long du week-end.
- Les **hébergements** : 2 nuits (gîte et refuge en montagne)
- Les **repas** en pension complète (petits-déjeuners, pique-nique, diners)

Prix : 410 euros

Les blessures, risques de grossesse ou tout autre état de santé doivent être signalés. Les allergies alimentaires et autres doivent impérativement être signalées au plus tôt afin de permettre une organisation optimale du séjour.

**Pour toute question, n'hésitez pas à contacter
Amandine au 06.77.55.88.99 ou par mail : gouloumes.amandine@gmail.com**

FOIRE AUX QUESTIONS :

La randonnée est-elle difficile ?

La randonnée du samedi est entièrement de la montée.

DIFFICULTÉ : Orange (moyen) - Durée Montée : 2h30 - Dénivelé 780m à la montée

La randonnée du dimanche comprend de la montée (310m dénivelé positif) et principalement de la descente (1000 m dénivelé négatif).

Quel matériel doit-on apporter ?

- **Tapis de yoga** : si vous n'avez pas la possibilité de prendre un tapis, nous pouvons en prêter. Merci de nous le signaler au moment de l'inscription.
- **Tenues confortables de sport** : leggings, /joggings, brassières, tee-shirt/débardeur, pulls/vestes dans lesquels vous êtes à l'aise pour bouger.
- **Matériel de randonnée** : chaussures de randonnée, sac à dos, crème solaire, chaussettes de sport/randonnée (haute), bâtons de marche (non obligatoire), vêtements type Gore-tex et coupe-vent, casquette/bonnet, lunettes de soleil, gourde/bouteille d'eau, des en-cas.
- **Linge de bain et de toilettes** (serviettes, gants etc)
- **Un savon naturel** pour votre douche en refuge
- **Votre carte d'identité et de la monnaie**

FOIRE AUX QUESTIONS (suite)

Quel yoga est enseigné ? Est-il accessible aux débutants ?

Il sera proposé du hatha yoga, plutôt axé sur le mouvement du corps. Toutes les postures sont accessibles. Il est adapté à tous et il est proposé des variations de postures.

Puis-je payer mon séjour en plusieurs fois ?

Vous pouvez régler en 2 fois. Pour cela, il suffit de contacter l'office de tourisme qui vous orientera sur la démarche à suivre.

Que se passe-t-il si le séjour n'est pas confirmé ?

Si le départ n'est malheureusement pas confirmé, vous serez alors prévenus et intégralement remboursés du montant du séjour réglé sur le site de l'office de tourisme.

Le séjour est maintenu à 10 participants.

Comment se rendre aux Contamines-Montjoie?

En voiture :

Depuis PARIS :

- Autoroute A6 puis A40 jusqu'à Mâcon nord, direction Genève, puis autoroute Blanche jusqu'à la sortie Passy n°21 (12km de la station).

Depuis LYON :

- A42 Lyon - Pont d'Ain, puis A40 Mâcon-Genève.

- A43 Lyon - Chambéry - Annecy - Le Fayet n°21.

Depuis le SUD :

- Marseille - Lyon A7 ou Marseille - Valence A7, puis Valence - Grenoble A41 - Passy A40 sortie n° 21.

En autocar :

Depuis Genève (Aéroport / Gare) : Oui bus www.ouibus.com Flixbus : www.flixbus.fr/

Depuis Saint-Gervais le Fayet Gare SNCF : Sat Mont-Blanc www.sat-montblanc.com

