

Eté 2023

Trouver son équilibre par le Satiam Yoga et la randonnée.

La marche en montagne et la pratique du yoga sont deux activités « santé et bien-être », qui se complètent à merveille ! Non seulement, ce sont des activités physiques « douces et saines », mais ce sont également un art de vie : être en pleine conscience, prendre le temps, observer, ressentir, respirer, exister en savourant l'instant présent.

Intervenante yoga : Mylène Dunoyer



## Niveau



**Dates** : du 25 juin au 01 juillet, du 23 au 29 juillet, du 27 août au 2 sept. 2023

→ Séjours 7 jours / 6 nuits dont 5 jours d'activité

Niveau de Yoga : Débutant ou personne déjà initié

Niveau de randonnée : **Marche** : 3h à 5h par jour

**Dénivelé** : 300 à 700m par jour

# Au jour le jour...

## Dimanche

Matinée : Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : **Rando découverte** de la Vallée du Bouchet.

Soirée : Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue**.

## Lundi

Matinée : Séance de **Satiam Yoga** - 2h environ.

Après-midi : Randonnée découverte dans les **alpages**.

2h30 à 3h de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450m / - 200 à 450m

## Mardi

Journée : Randonnée « pique-nique » accompagnée d'une **séance de yoga**.

4h30 à 5h de marche, dénivelé moyen de + 450 à 700m / - 450 à 700m

## Mercredi

Matinée : Matinée libre. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.

Après-midi et soirée : **séance de yoga** et randonnée **Soleil couchant**.

## Jeudi

Journée : Randonnée « pique-nique » accompagnée d'une **séance de yoga**.

4h30 à 5h de marche, dénivelé moyen de + 450 à 700m / - 450 à 700m

## Vendredi

Matinée : Séance de **Satiam Yoga** - 2h environ.

Après-midi : Randonnée découverte **panoramique**.

2h30 à 3h de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450m / - 200 à 450m

## Samedi

Matinée : **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

---

### Important : Le programme est donné à titre indicatif.

La région des Aravis regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées, L'Auberge Nordique dispose de plusieurs minibus, **mais certains déplacements pourront s'effectuer avec les voitures des participants**.

## EQUIPEMENT NECESSAIRE

### Vêtements

Pour les randonnées de la journée :

- ✓ Casquette ou chapeau.
- ✓ Paire de gants.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex + veste polaire ou gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.

Pour la semaine :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Maillot et **serviette de bain supplémentaire** pour accéder à l'espace bien-être ou aller à la piscine du village (possibilité de location à L'Auberge Nordique).

### Equipement

- ✓ Carte d'identité ou passeport valide.
- ✓ Sac à dos moyen (environ 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique. Environ 20 litres pour les affaires de la demi-journée.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur sac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ L'Auberge Nordique ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique ! Prévoir une gourde ou un contenant pour les randonnées (1,5L minimum).
- ✓ Couteau de poche, gobelet et couverts réutilisables pour les pique-niques.
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).

### Pharmacie

- ✓ Vos médicaments habituels.
- ✓ Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- ✓ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- ✓ Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- ✓ Double peau (pansements anti-ampoule)

**Important :** En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

## RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Hébergement en chambres confort ou premium de 2 à 5 personnes, individuelles ou familiales. L'Auberge Nordique met à votre disposition divers équipements de loisirs : espace bien-être avec sauna, hammam, bain à remous, grotte de sel et espace cardio, salons lecture et télévision, wifi accessible au rez-de-chaussée, terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping-pong et annexe-tipi à proximité.

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée.

Pour une question écoresponsable, le pique-nique ne comprend pas de bouteille d'eau. Pensez à votre gourde !

Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant, à heures fixes.

Le chef vous propose une cuisine familiale et équilibrée, agrémentée de produits et plats régionaux.

## INFORMATIONS TARIFAIRES

### Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dimanche pour le déjeuner au samedi après le déjeuner. Café le midi et vin à table inclus.
- L'encadrement par les moniteurs et accompagnateurs dans les activités choisies, du dimanche après-midi au vendredi soir selon les programmes.
- L'accès à l'espace bien-être et espace forme à partir de 18 ans.
- Les animations sur certaines soirées.
- Les navettes « Village - Auberge Nordique » durant la saison estivale.
- Linges de lit et de toilette.

### Le prix ne comprend pas :

- La carte d'adhésion à l'association de 6€ (obligatoire).
- La taxe de séjour de 0,80€ par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- Les boissons et extras.
- Les transports depuis votre lieu de résidence

## ACCES

### En train :

Gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h40 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km – réservation sur leur site internet) :

ALTIBUS - 04 79 68 32 96 - <https://booking.altibus.com/Reservation/SuiteWidget>

\* Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet. Arrivée le samedi possible sur demande et avec supplément.

### En voiture :

Autoroute A41 sortie Annecy Nord, suivre Thônes "Les Aravis" (32 km). Autoroute A40 sortie Bonneville (20 km). Suivre la Clusaz, le Grand-Bornand.

Pensez à partager votre trajet en **covoiturage** : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) (Simple, sécuritaire et convivial !)

### En avion :

Aéroport Annecy-Meythet à 34 km. Aéroport Genève-Cointrin à 50 km. Aéroport Lyon-St-Exupéry à 150 km.

## Vous voulez connaître toute l'actualité de l'Auberge Nordique ?

Aimez notre  
page **Facebook**



Aimez notre  
page **Instagram**



Inscrivez-vous à  
notre **Newsletter**

