YOGA RANDO

Été

Ce séjour est une parenthèse pour ralentir et se ressourcer, en vous proposant une autre manière d'aborder notre marche et notre lien au vivant qui nous entoure. Entre séances bien-être sur les tapis et rando-ateliers au grand air, faites de votre séjour un éveil du corps et de l'esprit.
Pendant votre temps libre, de l'espace bien-être. Possibilité de massage (en supplément) sur réservation.

Intervenante : Mylène Dunoyer



Niveau

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

Temps de Marche : 2h à 2h30 par jour.
Dénivelé : de 200 à 450m par demi-journée.

L'AUBERGE NORDIQUE

CAPFRANCE villages vacances et hôtels clubs

CHOUETTE NATURE

LE GRAND BORNAND

SAVOIE MONT BLANC

Au jour le jour…

Dimanche
Matinée : Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.
Cercle d'ouverture en nature, prise de contact et présentation du séjour, postures et initiation à la méditation.
Soirée : Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue.**

Lundi
En matinée : Yoga sur les tapis : une séance complète alliant méditation, respiration et postures pour se redonner de l'espace, renforcer et étirer l'ensemble du corps.
Après-midi : Rando-Atelier « Approche sensible de la Nature » : Initiation à la marche consciente et Bain de Nature.
2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 350m

Mardi
Journée Rando-Atelier pour s'évader et mettre en application des outils au cours d'une marche longue : Eveil du corps, marche en présence et ressourcement post-effort.
2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 350m

Mercredi
Matinée : **matinée libre**. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.
Après-midi : Rando-Atelier « Marche Nordique » : Découvrez tous les bienfaits d'une marche dynamique avec bâtons, en y intégrant les fondamentaux du yoga. (Parc bâtons auberge nordique)

Jeudi
Journée : Rando-Atelier « Un autre regard sur la montagne » : Nous approfondirons l'approche sensorielle et méditative de la marche en montagne au cours d'une sortie longue.
2h30 à 3h de marche, dénivelé moyen de +300 à 450m

Vendredi
En matinée : Yoga et Bien-Etre sur les tapis : Séance complète alliant méditation, respirations et postures.
Après-midi : Rando-Atelier alliant marche, pratiques posturales et énergétiques ciblées afin de clôturer le séjour.
2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 350m

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 devront s'effectuer avec les voitures des participants.**

Niveau des participants : sur place, nos guides sont les meilleurs juges. Si un participant ne répond pas aux critères de niveaux précisés, il pourra se voir proposer un stage plus adapté ! L'Auberge Nordique ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

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 lèvre, 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 beach-volley, pétanque, tennis de table et annexe-tipi.
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 (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**