

Rando, Yoga et Méditation en Haute Ardèche

FRANCE - ARDÈCHE



Prenez une pause. Associant randonnée, yoga, méditation, hébergement cosy et repas divin, ce séjour est une invitation à se reconnecter à la nature et à soi-même. Logé dans un gîte de charme baigné de quiétude et accompagné par la bienveillance d'Emilie, chaque pas nous conduit vers le bonheur.

Confortablement installé dans un gîte 4 épis privatisé pour notre séjour, nous prendrons le temps de vivre l'instant présent. Les randonnées à pied sont l'occasion de découvrir le Haut Plateau Ardéchois, ses monts et ses surprenants panoramas méconnues. Le programme est construit autour des 5 éléments qui composent la vie : Terre, Eau, Feu, Air et Ether, et chaque jour nous découvrons comment ces éléments nous relient à la nature. Cette approche est complétée par l'enseignement du Viniyoga qui apporte plénitude avec ses différentes postures, exercices respiratoires, chant de mantra et méditation. Les repas végétariens couronnent chaque journée de ses mets aussi délicieux que sains pour le plus grand plaisir du corps et des papilles.

Une bulle de bienveillance durant laquelle nous ne perdrons jamais de vue le respect du corps, l'exploration du souffle et l'intégrité de sa personne.



7 jours / 6 nuits
5 jours d'activités



6 à 12 personnes



En étoile



Gîte



Code : 1326

LES POINTS FORTS :

- Les bienfaits du yoga et de la méditation
- Des randonnées nature et cultures
- Le cadre exceptionnel du plateau du Vivarais
- Le confort de l'hébergement privatisé



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LE CHAMBON SUR LIGNON

Accueil en fin d'après-midi et installation pour la semaine.

JOUR 2 : ELEMENT TERRE : LES FORETS DE HAUTE LOIRE

Ancrage et souffle sont les maîtres mots de cette première journée, dédiée à la terre. Nous découvrons les bienfaits du souffle dans tout ses latitudes à travers la randonnée et les différents aspects du Yoga avec la complicité des forêts de Haute Loire.

JOUR 3 : ELEMENT EAU : LES RIVAGES DE L'ERYIEUX

Cette journée nous livre toute la douceur et la force de l'eau. Au fil des eaux sombres et magnifique de L'Eryieux, nous explorons les perles cachées de ses rivages, une journée vallonnée et riche de surprise.

JOUR 4 : ELEMENT FEU : LE PIC DE LIZIEUX

Journée solaire où nous expérimentons les qualités du feu sur les terres volcaniques du pic de Lizieux. Dans cette randonnée, la phonolithe murmure au pied des marcheurs les sons de la lave et du temps, elle nous livre aussi un des panorama les plus sublimes de la région.

JOUR 5 : ELEMENT AIR : LE CHATEAU DE ROCHEBONNE

Cette journée aérienne, nous guide sur les côtes du plateau du Vivarais. Entre Histoire et Beauté, le château de Rochebonne, nous invite dans un voyage hors du temps. Mais la grimpe post pique nique saura nous ramener au souffle.

JOUR 6 : ELEMENT ETHER : LE SOMMET DU MONT MEZENC

L'Éther, nous invite à l'espace, il coordonne et génère un équilibre dynamique entre les 4 autres éléments. Quoi de mieux que le Sommet du Mt Mézenc pour l'expérimenter ! Ce lieux mythique est une invitation à contemplation.

JOUR 7 : LE CHAMBON SUR LIGNON

Dernier temps de partage et fin du séjour dans la matinée.



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour (adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous):

- Hôtel 2* de la Plage à Le Chambon-sur-Lignon. Tél : 04 71 75 58 38.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

NOTRE RECETTE DE "BIEN-ÊTRE"

- La pratique quotidienne du yoga, à jeun le matin vers 7h et en fin d'après-midi au retour.
- La marche à pied sous son aspect le plus doux pour retrouver le contact avec la nature : 3 à 5h de marche sans contrainte.
- Des repas équilibrés et savoureux pour la santé et le plaisir des papilles grâce à une cuisine végétarienne et savoureuse.
- Un cadre harmonieux où la douceur de vivre est reine.

LES SEANCES INDIVIDUELLES DE YOGA :

Associant yoga et technique rev'hup, les séances individuelles sont des temps privilégiés d'écoute, d'observation qui permettent la construction d'une séance de yoga sur mesure, adapté à vous besoin et à la réalité de votre vie quotidienne. C'est l'occasion unique de créer un outil qui vous accompagnera bien au delà des stages. Le yoga y dévoile toute sa dimension thérapeutique grâce à des postures et des techniques respiratoires adaptées issues de l'enseignement du viniyoga et de la méthodologie de Rev'hup.

Grâce au précieux enseignement du Viniyoga dans la lignée du Professeur Krishnamacharya , nous aborderons le yoga dans la plénitude de ses possibles, postures, exercices respiratoires, chant de mantra, méditation.

L'approche Viniyoga, c'est la perpétuelle adaptation du yoga à l'être. Sans être un style de yoga, c'est avant tout une approche qui permet de pratiquer dans le respect de son corps, dans l'exploration de son souffle, dans l'intégrité de sa personne.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Occasionnel**

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts. 3 à 5h de marche par jour, dénivelés faibles et progressifs.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Le séjour est encadré par Emilie, une accompagnatrice en montagne diplômée et formée comme professeur de Yoga dans l'approche Viniyoga. Bienveillance et plaisir sont ses maîtres mots.

HÉBERGEMENT :

Vous serez logés dans un gîte de France 4 épis, privatisé pour notre groupe.

Emplacement au calme, jardin plein sud, grande pièce de vie, salle de yoga dédiée...

- 1er étage : 4 chambres de 1 à 2 personnes avec 2 SDB à partager.
- 2ème étage : 1 chambre individuelle et 1 chambre de 1 à 3 personnes avec 1 salle de bain à partager.

RESTAURATION :

Une chef d'exception confectionnera spécialement pour nous de savoureux plats végétarien mêlant avec finesse les goûts et les saveurs.

Les repas seront pris à l'hébergement et nous emporterons un pique-nique pour le midi.

Le lieu est sans alcool.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Les transferts s'effectueront avec votre véhicule personnel. Certains départs de randonnées nécessitent un transfert de 15 à 40min.

GROUPE :

De 6 à 12 personnes.



RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à partir de 18h à l'hébergement situé à Chambon sur Lignon (43).

DISPERSION :

Le jour 7 à l'hébergement dans la matinée.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

- Depuis Lyon (2h) : prendre l'autoroute A7 puis A47 et enfin N88. Puis prendre la sortie 31 et suivre Devesset par les départementales.
- Depuis Clermont-Ferrand (2h20) : prendre l'autoroute A89 puis A72 et N88. Puis suivre la D500, D23, D235 et D9.
- Depuis Montpellier (3h15) : prendre l'autoroute A9 et A7. Prendre la sortie 16 et suivre Devesset par les départementales.



PARKING

Stationnement possible sur place.



EN TRAIN

Jusqu'aux gares de Saint Etienne ou Agrève puis en bus jusqu'à Saint Agrève.
www.hauteloire.fr/sites/cg43/IMG/pdf/l37.pdf

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

NOTRE PRIX COMPREND :

- 6 nuits en demi pension du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- Les repas du midi du jour 2 au jour 6
- L'encadrement des randonnées
- Les séances de yoga

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les transferts pendant le séjour (car réalisés avec les voitures des participants, pour ceux venus en voiture)
- Le tapis de yoga
- Les frais d'inscription éventuels
- L'assurance annulation et/ou assistance/rapatriement
- Les dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- De façon générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 250€

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

Pour votre séjour, prévoyez :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations. Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent = inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort. Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

- ✓ 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants chauds
- ✓ Des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- ✓ 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- ✓ 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- ✓ Des sous-vêtements
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ Des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Proscrire les chaussures à tige basse.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ Des vêtements et chaussures confortables pour le soir

BIEN CHOISIR SA TENUE DE YOGA

La tenue idéale allie confort et respirabilité. Ni trop serrée, ni trop ample, elle doit être adaptée au mouvement. Notez également que les couleurs influencent votre état d'esprit et celui des autres. Pour une pratique douce, nous privilégions des couleurs douces et pastels.

- ✓ Type de haut : nous vous conseillons un débardeur adapté pour le sport dans lequel vous êtes à l'aise.
- ✓ Type de Bas : un leggings adapté pour le sport ou un short si vous pensez être plus à l'aise.
- ✓ Type de sous-vêtements : choisissez des sous-vêtements d'une matière agréable et qui ne vous serrent pas.

Pensez également à prendre un petit gilet au cas où les températures seraient un peu fraîches.

Les tapis pour la pratique vous seront fournis. N'hésitez pas à apporter votre et/ou coussin personnel pour plus de confort.



MATÉRIEL :

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- ✓ 1 paire de bâtons (facultatif)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- ✓ 1 petit thermos 50cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- ✓ 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- ✓ Pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ Nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- ✓ Boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- ✓ Des mouchoirs
- ✓ 1 paire de chaussure légère type crocs
- ✓ Du papier toilette
- ✓ 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge
- ✓ Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8cm de large x 2,5m.
- ✓ Pansements type Steri-Strip
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ Pince à épiler
- ✓ Petits ciseaux
- ✓ Vitamine C
- ✓ Pince à échardes
- ✓ Gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).

➤ Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 17/02/2023