

**Dominique CHABAL**  
Accompagnatrice en montagne  
6 allée des groseilliers-Saint Blaise  
BRIANCON 05 100  
tel: 04 92 21 12 60  
mail : [contac@dominiquechabal.com](mailto:contac@dominiquechabal.com)  
site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)

**Marine PARANT**  
Professeure de yoga à Montpellier  
association Bodha Yoga  
facebook : Mai Bodha Yoga  
tel : 06 26 16 15 43  
mail : [maibodhayoga@gmail.com](mailto:maibodhayoga@gmail.com)  
site : [bodhayoga.net](http://bodhayoga.net)

## YOGA et RANDONNEES été 2018

### VALLEE de la CLAREE - NEVACHE (Htes - Alpes)

**LIEU** : véritable joyau des Hautes Alpes , la vallée de la Clarée, Névache (alt. 1650m, 21 km au nord de Briançon) est un lieu de ressourcement majeur. Ici une nature grandiose et intacte vous attend, un Paradis pour amoureux d'espaces sauvages. Ici encore la présence de l'eau nous invite à une vraie pause dans le tourbillon du quotidien : respirations profondes dans la fraîcheur des torrents bondissants et plus de trente lacs au bord desquelq vivre des instants magiques. Le yoga et la randonnée à pied (3h30 à 4h00/jour à un rythme tranquille) sont nos alliés pour un séjour tout en douceur et en tonicité. Les deux activités se pratiqueront en alternance dans une complémentarité pleine de sens et de Joie.

**L'hôtel\*\*** calme et familial situé à proximité du village, met à notre disposition un chalet douillet équipé de chambres à deux ou single et d'une salle privative pour la pratique du yoga. Tous les repas du soir se prennent à l'hôtel (cuisine familiale et soignée) où vous trouverez aussi sauna, hamam, storvat (jacuzzi extérieur), salles de détente. Nous vous proposons en fin de séjour l'expérience d'une nuit en refuge gardé tout près des étoiles (mais aussi tout confort !) pour jouir pleinement des bienfaits de la montagne.

**DATES** : dimanche 29 juillet 15h00 au samedi 4 août 15h00

**Thème particulier à cette session** : « se ressourcer par la puissance des éléments »

#### **PRATIQUES de YOGA**

Elles se déroulent en intérieur et en pleine nature : 1 ou 2 pratiques par jour, méditation guidée , respiration, travail postural, échanges et autres ateliers...plus de 15h00 dédiées à la pratique. Aucun niveau particulier n'est demandé. **Apporter tapis de yoga, coussin, tenue confortable et un plaid.**

#### **RANDONNEES à pied**

Au programme : forêt de mélèzes et grands alpages en parure d'été, lacs d'altitude, torrents et cascades, les versants sud et la douceur des forêts de pins, la vie animale, la compagnie des marmottes et toujours des paysages d'exception.

**Niveau requis** : être capable de marcher à un rythme lent mais régulier pendant 3h30 à 4h00 entrecoupé de pauses. Les randonnées se déroulent sur des chemins ou sentiers ne présentant aucune difficulté technique. Les montées ne sont pas exclues (maximum 400m de dénivelé) , donc...quelques descentes et aussi...parfois...quelques cailloux...nous sommes en montagne ! Elles font une large place à la respiration consciente et lorsque les conditions le permettent, à la pratique du yoga en plein air. Donc, même si vous n'êtes pas montagnard(e) dans l'âme, vous êtes bienvenu(e) sur le séjour. Afin que vous puissiez en profiter pleinement, nous vous conseillons tout de même un minimum d'entraînement avant votre départ : effectuer vos petits déplacements quotidiens à pied, y compris monter vos escaliers, marcher à bonne allure dans un parc une à deux fois par semaine, nager si cela vous est possible ou tout autre pratique sollicitant un minimum l'activité cardio respiratoire. Evidemment poursuivez régulièrement votre pratique de yoga si vous en avez une.

# YOGA et Randonnée été 2018

## VALLEE de la CLAREE - NEVACHE (Htes -Alpes)

### ENCADREMENT (Deux professionnelles conjointement)

**Yoga** : MARINE PARANT, enseignante de Yoga diplômé(e) de l'Institut français de Yoga

**Randonnées** : DOMINIQUE CHABAL (sauf cas de force majeure) accompagnatrice en montagne diplômée d'état, habitant et connaissant parfaitement la région, organisatrice du séjour.

### DEROULEMENT

**J1** : accueil à partir de 15h00 à l'hôtel\*\* l'Echaillon, annexe le Chavillon à Névache, hameau du Roubion, altitude 1650m. Installation, petite randonnée de mise en jambe. 17h00 : cercle d'ouverture du séjour, présentation du séjour, 17h30-19h00 : pratique de yoga puis dîner. Soirée libre

**J2, J3, J5** :

**7h30 à 8h00 (facultatif)** : réveil corporel et/ou temps d'assise en silence dans la salle prévue pour les cours de yoga. Méditation (0h30)

**8h00** : Petit déjeuner.

**9h00** : suite de la journée qui sera partagée entre des séquences/ateliers de yoga (2h30 à 3h00 intérieur ou extérieur) et des randonnées en montagne de 3h30 à 4h00 (une journée « grande rando » facile en milieu de semaine). Le tout est entrecoupé de pauses ainsi que d'un temps de pique-nique à midi.

**19h30** : repas du soir. Soirées libres

**J4** : « jour de paresse... en pleine conscience » ou l'art de se reposer en appréciant ce moment-là !

Une pratique de yoga vous sera proposée ce jour-là de 17h30 à 19h00. L'encadrement vous fera part des possibilités de visites dans les alentours.

**J6** : méditation et yoga (1h30 à 2h00), puis départ à pied pour le refuge (1h15 de montée). Nous pique-niquerons en route puis à l'arrivée au refuge nous laisserons nos affaires pour continuer à explorer le magnifique vallon qui s'offre à nous. Possibilité de repos au refuge si vous préférez. Une pratique de yoga pourra être envisagée au refuge si les conditions le permettent. **Nuit au refuge.**

**J7** : en matinée, balade au-dessus du refuge (sacs légers) et pratiques de yoga en plein air si les conditions le permettent. Dernier pique-nique au milieu des marmottes avant de redescendre en vallée pour fin de stage et retour vers 15h00. Marine et Dominique sauront adapter le programme de ces deux journées afin que vous profitiez au mieux des deux activités et du thème proposé. En fonction des conditions, l'encadrement décidera de l'organisation du programme au jour le jour.

*NB : Ce programme n'est pas contractuel et l'organisation se réserve le droit de le modifier quelle qu'en soit la cause (météo, niveau technique des participants, conditions exceptionnelles liées au milieu visité, etc...) et l'accompagnateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité.*

**HEBERGEMENT** : hôtel\*\* en chambres de deux personnes avec SB et WC. Chambres « single » avec supplément 25 €/pers. /jour (limité à deux chambres, attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions). Accès Internet. Salon, salle de yoga dédiée à l'activité et réservée à notre groupe. Quelques tapis supplémentaires peuvent vous être fournis sur place sur demande. Petit déjeuner, pique-nique à midi, repas du soir pris à l'hôtel (cuisine familiale). Repas de midi = pique-nique (en sus 11€/pique-nique) à réserver à l'inscription. Vous pouvez aussi apporter vous-mêmes les ingrédients pour préparer vos pique-nique, un réfrigérateur sera à disposition **mais vous n'aurez pas la possibilité de cuisiner des aliments.** Epicerie bien achalandée à 50 mètres de l'hôtel avec dépôt de pain. Boulanger à l'autre bout du village.

**J6** : une nuit dans un chalet-refuge en montagne au confort douillet (chambres de 3 à 5 personnes, couettes sur les lits, salles de bain et WC à l'intérieur du refuge). **Les repas nous seront préparés par les gardiens.**

# YOGA et Randonnée été 2018

## VALLEE de la CLAREE - NEVACHE (Htes -Alpes)

### ACCES

**En voiture** : Grenoble, col du Lautaret en venant du nord) ou Gap-Briançon en venant du Sud. A Briançon se diriger vers le haut de la ville direction Italie, col du Montgenèvre. Avant d'entamer la montée au col du Montgenèvre, bifurquer sur la gauche à 3 km après la sortie de Briançon, **direction Vallée de la Clarée**. Le plateau de Névache se situe à 17km de cette bifurcation, tout au fond de la vallée. L'hôtel est situé au premier hameau en arrivant sur le plateau (hameau du Roubion, à droite en arrivant).

**En train** : gare SNCF de Briançon. Puis 20 minutes en véhicule depuis la gare. Je peux organiser votre transport avec mon véhicule personnel. Me contacter par mail dès votre inscription pour ce transport à partir de 14h30 en gare de Briançon.

### TARIF GLOBAL

**790€/pers./séj.** du dimanche après-midi au samedi 15h00 (6 nuits, 7 j)

#### **Ce tarif comprend :**

- \* la **demie-pension** de J1 au repas du soir jusqu'au dernier jour après le petit déjeuner. Hôtel et repas et refuge le dernier jour comme défini au § « hébergements », Taxe de séjour incluse. Single avec supplément +25€/pers./jour
- \* l'encadrement en randonnées de J1 à J7 par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état .
- \* l'encadrement en yoga de J1 à J7 par une enseignante diplômée (Institut français de Yoga)
- \* l'accès à la salle pour pratiquer le yoga
- \* la préparation et la coordination du séjour ainsi que les frais de pension et de déplacement de l'encadrement yoga et randonnée.

#### **Ce tarif ne comprend pas :**

- \* les dépenses personnelles ainsi que toutes les boissons.
- \* les piques-niques. Possibilité de commander (voir fiche d'inscription). Tarif : **11€/pers/pique-nique**
- \* les déplacements aller et retour de votre domicile à Névache ainsi que les déplacements en cours de séjour pour aller sur les départs des randonnées (20km maxi dans la semaine)
- \* le transfert de la gare de Briançon à Névache premier et dernier jour. Je peux vous récupérer à la gare de Briançon le jour de votre arrivée à 14h30.
- \* toute prestation de visite patrimoine non prévue au programme
- \* les assurances rapatriement et secours en montagne.

Merci de fournir une photocopie de l'attestation d'assurance avec votre bulletin d'inscription. Vérifiez que votre assurance vous couvre dans toute la zone Europe.

**ARRHES à l'inscription 250 €/pers. à l'ordre de Dominique CHABAL**

**SOLDE** : à votre arrivée en chèque bancaire, chèques vacances (dans la limite de 200€/participant) , espèces ou avant le début du séjour par virement bancaire voir coordonnées bancaires à la page « conditions de vente » (à la suite). Une facture vous sera fournie pour ces prestations.

#### **Lire sur les trois pages suivantes :**

**la liste de matériel préconisé, le bulletin d'inscription, les conditions générales de vente notamment « S annulation » fournies avec le bulletin d'inscription.**

# LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES

## SEJOUR « YOGA et RANDO en Clarée » hôtel\*\*+ un refuge

**Le sac à dos** : 25 à 30 l. doublé à l'intérieur d'un sac poubelle de la grandeur du sac. **Pas de sacs plus petits** car ils n'ont pas des bretelles adaptées à un portage (même léger) de randonnée à la journée en montagne. **Vos bâtons de randonnée** personnels (réglables de préférence) ou bâtons de marche nordique.

**Sur vous pour marcher** : \* **chaussures de marche à tiges montantes et semelles vibram (pour la rando)** ainsi que des baskets et (ou) sandales de sport pour marcher autour de l'hôtel.

\* pantalon de toile ample coton léger ou bermuda, short.

*NB : si vous marchez en short ou bermuda, vous devez **impérativement** avoir un pantalon long dans le fond de votre sac à dos en cas de venue rapide du mauvais temps et du froid **même en plein été** !*

\* T-shirt coton ou sous vêtements techniques (genre Odlo).

**Contenu du sac à dos pour la marche** :

\* 2 sweats en tissu polaire léger (il en existe qui pèsent 200g, environ 25 € en magasin de sport) ou à défaut un pull de **lainage fin** + un sous - pull (thermolactyl, odlo, damart, ice-breaker) ou à défaut deux pulls de lainage fin. (de la vraie laine de mouton et pas du synthétique !)

*Il est préférable d'avoir deux vêtements fins « empilables » l'un sur l'autre qu'une grosse veste épaisse, lourde et souvent trop chaude.*

**Et si vous êtes frileux** : une petite veste en **duvet légère**. Il en existe qui pèsent moins de 300g

\* une cape de pluie **légère**. (Facultatif : un sur-pantalon léger étanche).

\* une veste coupe - vent : K-way ample (ne remplace pas la cape de pluie) ou veste en matière respirante (gore tex).

\* un foulard+ un bonnet et des gants fins. Chapeau de soleil, verres solaires filtrants et crème solaires.

\* lunettes de vue de rechange.

\* couteau+cuillère + boîte plastique hermétique (facultatif) + **gourde d'un litre au moins**.

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

\* Une petite fiole de votre boisson préférée ou un échantillon de votre spécialité locale, histoire de partager ce qui est bon !

**Tenue pour le soir** : la décontraction est de rigueur même dans les hôtels, nous sommes en montagne ! Pensez au confort, un peu douillet et chaud. Pantoufles, « crocks » ou mules pour reposer les pieds.

**Pour la nuit yourte ou en refuge (suivant le séjour)** : un sac à viande ou drap sac + petit sous-vêtement chaud (collant, tricot de laine fin) + **petite** serviette de toilette + lampe de poche ou frontale. Il y a des couettes dans le refuge et il y fait chaud. Un vêtements de rechange pour le soir.

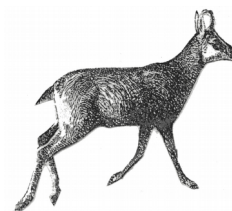
**Pour le yoga** : une tenue ample et pratique, votre tapis personnel, une étole ou grande écharpe couvrant les épaules et le bas des reins, une petite couverture polaire pour le confort +++ , un coussin ou petit banc pour la méditation. Nous pourrions vous prêter quelques tapis supplémentaires si besoin et éventuellement des couvertures.

Vos instruments de musique préférés (mais évitez la contrebasse ou le piano à queue !), carnets de chants, contes, tout talent à partager !

**L'encadrement fournit** : sa bonne humeur, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie de base.

# BULLETIN D' INSCRIPTION 2018

## Yoga et randonnée en Clarée Juillet



NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE :

.....

.....

.....

Tel/Fax : .....

Adresse mail : .....

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

.....

Dates du séjour : ..... Tarif : .....

**ACOMPTE 250 €:** ..... **LE** .....

Hébergement choisi	* chambre de deux à lits séparés	OUI - NON
	* chambre de couple	OUI - NON
	* <b>Single</b> ( <i>dans la limite des places disponibles</i> )	OUI - NON
	* pique-nique*de l'hôtel :	J1-J2-J3-J4-J5-J6

\* rayer les mentions inutiles et préciser avec qui vous partagez la chambre pour les gens qui se connaissent

Je reconnais avoir pris connaissance de la fiche technique précisant les conditions de déroulement du séjour ou du raid. Mon état de santé me permet de participer à ce séjour ou raid dans les conditions stipulées sur cette fiche technique. Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente du séjour ou du raid choisi et je les accepte. Je fournis une attestation d'assurance valable pour le rapatriement et les frais de recherche et secours en montagne. **Je fournis un certificat médical pour la pratique du yoga.**

Je, soussigné(e), Mr ou Mme.....

donne mandat à D. CHABAL (accompagnatrice en montagne) pour engager pour moi les frais annexes (hébergement et autres) afférent au séjour choisi.

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

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

"FUGUES en MONTAGNE"  
Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise  
05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60  
e-mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)  
Site : dominiquechabal.com



# CONDITIONS GENERALES

## SEJOURS et RAIDS

**LES TARIFS** : Conformément à la législation en vigueur en France pour les opérateurs de voyage (n°IM005120002) , 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'organisateur Fugues en Montagne (pour les raids) ou payé directement par vous (séjours en étoile). Le **tarif** comprend aussi les frais de pension, de préparation et les frais de déplacement de l'encadrant. Une assurance annulation peut vous être proposée sur demande.

**RANDONNEES organisées en partenariat avec des agences** : dans ce cas votre paiement se fera auprès de ces agences sous les conditions particulières qui leur sont propres (bulletin d'inscription et conditions délivrés sur demande avec les fiches techniques).

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre séjour, vous devez au préalable **vérifier les disponibilités par téléphone** ou courrier et 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 dont le montant est libellé à l'ordre de :

\* **Dominique CHABAL, "Fugues en Montagne" pour les raids itinérants.**

\* **nom de l'hébergement d'accueil pour les séjours en hôtel (voir fiches techniques).**

**ARRHES** : 250 €/pers sauf mention particulière portée sur la fiche technique de chaque séjour. Les arrhes peuvent être réglés par chèque à l'ordre de « Fugues en Montagne, D. CHABAL » ou par virement bancaire à :

**DOMINIQUE CHABAL Fugues en Montagne**

**Code SWIFT : CCBPFRPPGRE**

**IBAN : FR76 1680 7001 3431 8230 7821 651**

**Code banque 16807 Code guichet : 00134 n°de compte : 31823078216 clé RIB 51**

**Domiciliation : BPA BRIANCON**

**VERSEMENT du SOLDE** : pour les séjours en France à votre arrivée en deux chèques séparés (un pour l'hébergement, un pour l'encadrement). Pour les séjours à l'étranger y compris l'Italie règlement du solde un mois avant le début du séjour. Pas de paiement possible par carte bancaire, merci de votre compréhension.

### ANNULATION

**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 des acomptes moins **60€** pour frais de dossier. Report possible sur un autre séjour dans les 15 mois qui suivent.

**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 sauf si vous trouvez un remplaçant.

**CHANGEMENT de PROGRAMME** : l'organisateur se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause pour l'intérêt et la sécurité des participants.

**ASSURANCE** : 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.

**SANTE** : 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 altitude, longueur des étapes, conditions d'hébergement). Merci de fournir un certificat médical pour la pratique du yoga.

**"FUGUES en MONTAGNE"**

**Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise**

**05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60**

e-mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

Site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)