

Déroulement du séjour

Jour 1. Arrivée dans les Alpes - Balade en raquettes et Yoga

09h30 - Arrivée au chalet en Savoie, situé à Bozel. Dépôt des affaires au chalet puis montée à Courchevel le Praz en navette

Découverte de Courchevel le Praz, un village traditionnel montagnards avec ses chalets et petites ruelles étroites ainsi que son lac gelé.

Déjeuner vers 13h: pique-nique en pleine nature puis balade en raquettes jusqu'au hameau du Tal.

Pratiques de Yoga et respirations dans l'après-midi (1h30)

Cercle d'accueil par la parole, le souffle et la mise en mouvement du corps et de ses énergies.

Retour au chalet en fin de journée. Dîner convivial le soir.

Durée de marche: 3h (dénivelé : +/- 200 mètres - 5kms de marche)

Yoga et pratiques: 1h30

Temps de transfert: 25 min aller/ 25 min retour en navette.

Repas inclus le soir

Hébergement: Chalet cosy à Bozel en Vanoise.

Jour 2. Marche Nordique et Yoga

Petit déjeuner puis départ vers 9h.

Matinée dédiée à la marche nordique, l'itinéraire ce jour-là sera choisi selon les conditions météorologiques et nivologiques.

Pique-nique vers 13h en pleine nature (en supplément, à régler sur place), puis pratique d'un yoga restaurateur chaud (2h).

Retour au chalet pour un « apéro soupe », une façon d'apprécier le bon goût des légumes locaux et bios ainsi que de se réchauffer.

Nuit au chalet en fin de journée.

Ski de randonnée: 3h30 (dénivelé +/- 250 mètres - 7kms de marche)

Pratique du yoga : 2h

Temps de transfert: 25min aller / 25 min retour en navette

Repas inclus: Matin et soir

Hébergement: Chalet cosy à Bozel en Vanoise.

Jour 3. Yoga du froid, marche et pranayama

Vous découvrirez un trésor caché des montagnes: le lac de la Rosière. Vous pourrez vous initier au yoga du froid.

Marche près de l'eau, découverte des stalactites et des paysages autours avec des exercices de respiration réchauffants, exercices de concentration et mouvements dynamiques pour mieux se laisser traverser par l'énergie de la glace, puis lecture au coin du feu des mots de Maurice Daubard: l'exaltation du chemin au chalet de la Rosière.

Pour le déjeuner: une tarte au Beaufort et un dessert maison au chalet de Roland.

Boissons chaude pour le retour frissonnant. Cercle de clôture et retour à Bozel en navette vers 15h.

Marche à pied : 1h (dénivelé +/- 150 mètres - 4kms de marche)

Pratique du yoga : 1h30

Temps de transfert: 25 min aller/ 25 min retour en navette

Repas inclus: matin, midi

Équipements

- Tapis de yoga (disponible sur place également)
- Des raquettes à neige (possibilité de louer sur place)
- Des bâtons (possibilité de louer sur place, avec de grandes rondelles pour la neige)
- Un sac à dos (environ 20/30 litres) pour vos affaires de la journée
- Un thermos d'1L
- Une boîte hermétique pour les pique-niques, serviette en tissu
- Des chaussures de randonnée, imperméables et avec de bonnes semelles (à tiges hautes)
- Chaussettes chaudes
- Chaussons d'intérieur
- Carnet pour prendre des notes, dessiner, s'ouvrir à ses guidances, noter ses apprentissages
- Trousse de toilette (serviette et draps fournis)
- Utilisez un maximum des produits biodégradables (gel douche et shampoing)
- Bonnet
- Polaire
- Doudoune légère
- Tour de cou
- Gants fins et moufles chaudes
- Veste chaude et imperméable
- Vêtements chauds d'intérieur
- Sous-vêtements techniques
- T-shirts techniques et respirants (séchage rapide) à manches longues
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- 1 plaid pour le yoga
- Pantalon technique
- Un sous-pantalon type collant
- Gore tex ou veste anorak
- Lampe frontale

Utile:

- Sur-sac imperméable pour l'étanchéité de vos affaires
- Bouchons d'oreilles
- Livres, jeu de carte

Pharmacie:

- Antalgiques (paracétamol...)
- Pansements
- Compresses désinfectantes

