



## ALPES | Parenthèse givrée

4 jours / 3 nuits

Circuit découverte / bien être (niveau modéré)

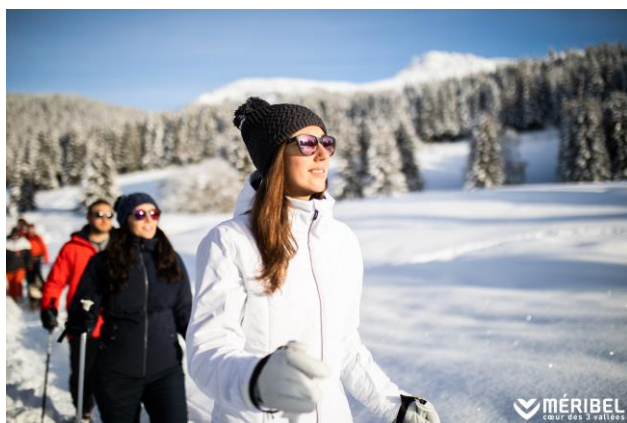


**Circuit en regroupement avec des agences partenaires - Non exclusif à l'agence Les Covoyageurs.  
Ce circuit n'est pas exclusivement réservé aux voyageurs solos.**

*Partez au cœur du Parc de la Vanoise pour un séjour consacré à votre bien-être !*

*Avec au programme une initiation au yoga du froid, la pratique de la marche nordique, des balades en raquettes et de la méditation. De quoi retrouver la forme et lâcher prise ! Vous pourrez ainsi vous reconnecter à vous-même et sortir de votre zone de confort !*

*Se ressourcer dans un cadre magnifique, en plein cœur des montagnes, ça n'a pas de prix !*



## POINTS FORTS

- Des randonnées exceptionnelles au cœur du parc de la Vanoise
- Des repas composés de produits locaux et adaptés au programme
- Des pratiques de bien-être encadrées, accessibles à tous
- Un hébergement chaleureux avec vue sur les montagnes

## ITINERAIRE

### JOUR 1 : COURCHEVEL - BALADE EN RAQUETTES & YOGA

Vous aurez rendez-vous à 9h30 à votre hébergement situé à Bozel (merci de prévoir d'être en tenue de randonnée). Vous partirez ensuite en direction de Courchevel le Praz et pourrez découvrir ce joli village traditionnel avec son lac gelé et ses ruelles étroites.

Après un pique-nique en pleine nature (non compris, à acheter à la coopérative locale à proximité en compagnie de votre accompagnatrice), vous débuterez votre balade en raquettes vers Montcharvet. Une fois arrivés, vous participerez à une séance de Yoga et de respiration. Le groupe entier sera alors convié à prendre la parole et à s'initier aux pratiques respiratoires des yogis. Retour au chalet en fin de journée.

*Chaque jour, une expérience au froid vous sera proposée. Ces premières expériences se font en fonction des capacités et des envies de chacun. Vous pourrez avancer à votre rythme à travers une approche adaptée et documentée (un livret théorique vous sera remis à la fin du séjour).*

**Repas compris :** Déjeuner libre - Dîner

**Transfert :** 50min (aller/retour)

**Marche (raquettes) :** 3h (dénivelé : +200m/-200m)

**Yoga et pratiques :** 1h30

**Hébergement :** Chalet

### JOUR 2 : LE LAC DE ROSIERE - YOGA DU FROID

Le matin, vous participerez à une initiation au yoga du froid dans un cadre enchanteur : le lac de la Rosière. Profitez de ce paysage sublime et du calme absolu ! Vous explorerez ensuite de ces décors dignes du film *Into The Wild* et en profiterez pour faire des exercices de respiration et de concentration pour mieux ressentir l'énergie de la glace. Après le déjeuner (pique-nique non compris), vous aurez l'après-midi pour profiter du spa et de la balnéothérapie afin de prolonger l'expérience du chaud-froid. Pour conclure doucement cette journée, vous prendrez place au coin du feu pour un repas surprenant !

*Note : Les pratiques de cette journée seront adaptées aux conditions météorologiques et de la qualité de la neige du jour.*

**Repas compris :** Petit déjeuner - Dîner

**Transfert :** 50 min (aller/retour)

**Marche :** 2h (dénivelés : +150m/-150m)

**Yoga et pratiques :** 1h30

**Hébergement :** Chalet

### JOUR 3 : PARC NATIONAL DE LA VANOISE - MARCHE NORDIQUE - YOGA

Après le petit-déjeuner au chalet, vous partirez sur le plateau de Champagny-le-Haut dans le parc national de la Vanoise, pour une matinée dédiée à la marche nordique. Cette pratique permet de renforcer le cardio et d'entretenir posture et attitude, dont les bienfaits sont décuplés lorsque cela est fait dans la neige. Après le pique-nique (non-compris), vous effectuerez un cours de yoga restaurateur. Il s'agit d'une pratique qui a pour bienfait de réchauffer les structurelles corporelles



après une exposition au froid. Des temps de suspensions, de méditations silencieuses et un pratique corporelle libre seront également proposées.

Retour au chalet en fin d'après-midi puis petit temps libre. Le soir, une balade surprise viendra clôturer cette journée en beauté !

**Repas compris** : Petit déjeuner

**Transfert** : 40min (A/R)

**Marche** : 3h30 (dénivelés: +250m/- 250m) *L'itinéraire sera choisi en fonction des conditions météorologiques et de la qualité de la neige du jour.*

**Yoga et pratiques** : 1h

**Hébergement** : Chalet

#### **JOUR 4 : LAC DE BOZEL - FIN DE SEJOUR**

Aujourd'hui, vous effectuerez une méditation matinale au bord du lac de Bozel ou sur les hauteurs des villages traditionnels. Vous participerez à un atelier insolite, une transmission rare sur les médecines subtiles de la montagne ! Vous découvrirez notamment le Cristal de Neige (purification et silence intérieur), la Neige Transformée (réorientation de vie) et/ou la Fonte des Neiges (changements de cycles). Vous apprendrez à reconnaître et utiliser ces préparations ancestrales qui capturent l'énergie vibratoire des éléments hivernaux pour votre transformation personnelle. Brunch de départ en plein air avec vue panoramique sur les montagnes avant la fin de votre séjour, prévue à 14h.

**Repas compris** : Petit déjeuner de style brunch, pris aux alentours de 11h

**Méditation & pratiques** : 2h au total

#### **IMPORTANT :**

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

## **LE PRIX**

#### **Le prix comprend**

- L'hébergement en chalet sur la base d'une chambre double partagée
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Une journée de balade en raquettes encadrée par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Une ½ journée d'initiation à la marche nordique encadrée par une accompagnatrice en montagne
- Une ½ journée d'initiation au Yoga du froid avec partie théorique et partie pratique
- 1 cours de yoga restaurateur et autres pratiques d'expression corporelle énergétiques et silencieuses
- 1 cercles de parole et d'apprentissage d'exercices de respiration
- 1 atelier d'éluxirs des neiges



- Les stages et activités encadrés par un professionnel
- Tous les transferts précisés dans le programme

#### **Le prix ne comprend pas**

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas non prévus au programme ou indiqués en supplément
- Le matériel de raquettes (possibilité de louer le matériel 10€/jour)
- Le matériel pour la marche nordique (possibilité de louer des bâtons de marche 5€/jour)
- Le supplément single éventuel (75€/personne)
- Nuit à l'hébergement supplémentaire pour une arrivée la veille (comptez environ 175€/nuit/personne en chambre individuelle)
- Les boissons et encas entre les repas
- Les assurances rapatriement et multirisques
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les frais de dossier

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.*

## **LES "PLUS" DES COVOYAGEURS**

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single

## **VOTRE VOYAGE**

#### **Le groupe**

De 4 à 8 personnes. Circuit en regroupement avec d'autres agences (non exclusif solos).

#### **Niveau**

Circuit découverte / bien-être de niveau modéré (2,5 jours de marche). Cet itinéraire comporte 1 à 3h30 de marche par jour, sur des terrains variés dont les dénivelés positifs oscillent entre 150m et 250m par jour. Attention : la neige peut complexifier les parcours à pied, il est donc recommandé de pratiquer une activité physique et régulière, et/ou avoir déjà fait de la marche nordique ou des raquettes.

#### **Encadrement**

Guide accompagnateur diplômé d'Etat. Professeur de yoga certifié Yoga Alliance. Présence d'un Sophrologue pendant la durée du séjour.

#### **Transport**

Navette privée et publique.



### **Portage des bagages**

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau ...).

### **Repas/Boissons**

Sur cette semaine, il vous sera proposé une nourriture saine locale et gourmande. Plusieurs repas reprendront les codes de la cuisine savoyarde en un brin plus léger et digeste pour affronter le grand froid tout en comblant vos papilles.

Le petit déjeuner sera composé de produits locaux et les repas du soir seront faits maison avec des aliments bio, naturels & locaux ! Les boissons ne sont pas comprises.

### **Hébergement**

Deux nuits en chalet de 35 m<sup>2</sup> environ à Bozel en Vanoise en plein cœur des Alpes.

Les chalets se composent d'une chambre double, d'une chambre à deux lits, d'une salle de bain et sanitaires à partager, d'une terrasse d'environ 10 m<sup>2</sup>, d'un espace repas, d'un coin cuisine équipé et d'un poêle à bois. Les chalets sont adaptés pour 4 personnes. Notez que la salle de bain est commune même si vous demandez une option chambre individuelle.

### **Lieux de rendez-vous et dispersion**

Arrivée : le jour 1 à 09h30 en tenue de randonnée (sac à dos, gourde, affaires de montagnes) à votre hébergement.

Vous partirez vers votre sur première après votre installation au chalet. Vous pouvez déjeuner avant votre arrivée ou prendre votre pique-nique et le déguster sur place.

Retour : le jour 4 après le déjeuner vers 14h.

### **Accès sur place**

#### **En train**

Vous pouvez arriver en train à la gare de Moutiers/Salin/Brides-les-Bains. Vous avez ensuite des liaisons par bus ou taxi. Pour le bus, prévoyez de réserver votre place au préalable sur Altibus ou au +33 (0)9 70 83 90 73.

#### **En voiture**

Depuis Chambéry, vous emprunterez l'autoroute A43 et A430 jusqu'à Albertville puis la nationale N90. En arrivant à Moûtiers, vous prenez la sortie D915, direction Vallée de Bozel. A Bozel, au deuxième rond-point, prendre à droite sur la route du camping.

**A noter** : si vous arrivez la veille ou si vous souhaitez prolonger votre séjour, veuillez nous consulter (sur réservation à l'avance). Vous pourrez utiliser la cuisine ou vous restaurer dans un établissement de la station. Il n'y aura personne pour vous accueillir sur place jusqu'au lendemain à l'heure prévue pour la rencontre avec le groupe.

### **Le Covoiturage**

N'hésitez pas à prendre contact avec les Covooyageurs inscrits, vous habitez peut-être à quelques kilomètres et pourrez partager le trajet en voiture !

## **AVANT LE DEPART**

### **Formalités**

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.



- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

### **Bagage :**

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12-15kg avec un seul bagage par personne. Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 40L). Il faut prévoir d'y fixer les tapis de yoga. Le professeur possède quelques tapis pour ceux qui n'en ont pas.

### **Vêtements et équipements :**

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. *(Évitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant ! Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)*
- Paire de bâtons de marche (possibilité d'en louer sur place)
- Paire de chaussures d'intérieur
- Paires de chaussettes (de randonnée et chaudes)
- Polaire
- 1 veste chaude et imperméable
- 1 doudoune légère
- T-shirts techniques et respirants (séchage rapide) à manches longues
- Pantalon techniques
- 1 sous pantalon type collant
- Sous-vêtements techniques
- 1 maillot de bain pour les expositions volontaires au froid
- 1 serviette
- Vêtements chauds d'intérieurs
- Des gants fins et des moufles chaudes
- Tour de cou
- Bonnet
- Lunettes de soleil
- Bouchons d'oreilles
- A sac à dos de 20/30 litres pour vos affaires de la journée
- 1 tapis de Yoga (disponible sur place également)
- Des raquettes à neige (possibilité d'en louer sur place)
- Protection solaire et stick à lèvres
- Gourde 1,5 litre minimum
- Boîte hermétique pour les pique-niques
- Lampe frontale
- Un carnet de note



## Pharmacie

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsif anti-moustiques.

## Informations Utiles

Office de tourisme de Bozel : +33 4 79 55 03 77 [Accueil](#) | [Site officiel de Vallée de Bozel Tourisme \(valleedebozel.com\)](#)

## INFORMATIONS PAYS

### Géographie & Climat

Le Parc national de la Vanoise est un monument de la nature, reconnu au plan national et international comme un territoire d'exception, tant pour ses paysages que pour la faune et la flore qu'il abrite. Combinaison d'espaces remarquables, d'une biodiversité préservée et d'un mode de gouvernance et de gestion qui leur permet d'en préserver les richesses, les parcs nationaux sont marqués par une forte volonté d'y concilier la protection de la nature et le développement des activités humaines, dans le respect des usages et traditions.

La Tarentaise bénéficie d'un climat plutôt sec et bien ensoleillé qui se caractérise par des hivers froids et enneigés et des étés chauds, à tendance orageuse. Le climat est de type tempéré à tendance continentale.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

### Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

### Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

## TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *Le respect des sites culturels : ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant ! ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*



- *Le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *Le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

### **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *Une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie : respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *La prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *Des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide : nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

### **Le Développement d'un Tourisme Équitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *Une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du*



*voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*

- *Des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *Une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

**Bon voyage !**

