



Circuit en regroupement avec des agences partenaires (non exclusif 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 ! Retrouver la forme, marcher, respirer, profiter, lâcher prise, seront les maîtres mots de votre séjour !

Au Programme : randonnées, découverte d'activités pour développer sa pratique sportive autrement et détente aqualudique. Vous pourrez vous ressourcer en participant aux séances de yoga en plein air dans les alpages, les prairies fleuries, ou près des cours d'eau. Vous profiterez de multiples activités sportives douces et bonnes pour la régénération mentale et soignerez votre corps grâce à la nutrition saine, végétale et gourmande.

Des thérapeutes spécialisés en massages du bien-être vous offriront leurs services durant vos temps libres tout au long du séjour.

En bref, profitez d'un circuit dynamique et ressourçant, dans une ambiance élégante et chaleureuse !



POINTS FORTS

- Un séjour spécialement conçu autour de la détente et du bien-être
- Des randonnées exceptionnelles au cœur du parc de la Vanoise
- Des ateliers de cuisine participatifs tous les soirs
- Des spécialistes du bien-être à votre disposition

ITINERAIRE

JOUR 1 : COURCHEVEL - MARCHÉ PEACE

Vous aurez rendez-vous à votre hébergement en début d'après-midi (prévoir une arrivée à 13h30 en tenue de randonnée). Ensuite, vous débuterez une marche "PEACE" (Perceptive-Energétique-Active-Consciente-Essentielle) dans la forêt. Cette activité sera consacrée à préparer votre corps à l'effort par des postures tonifiantes et à prendre soin de vous grâce à différents exercices de respiration synchronisés sur les pas. Cette marche en pleine nature activera l'énergie vitale et permettra un retour à l'essentiel.

Repas compris : Dîner

Marche : 3h (dénivelés : +150m)

Hébergement : Chalet

JOUR 2 : YOGA - SENTIER DES CONTEMPLATIONS

Le matin, vous débuterez par une initiation au yoga pour une préparation à la randonnée de la journée. Puis, vous profiterez d'un bain de forêt, où vous serez coupé de la vie active de l'homme et vous recentrerez au vivant. C'est un réel art du ressourcement et d'éveil.

Après cette méditation, vous marcherez en conscience pour accueillir tous les bienfaits de la nature environnante favorisant l'éveil des sens et la quiétude. En fin de d'après-midi, vous rentrerez au chalet et profiterez du chalet (salle de massage, hammam et balcon ensoleillé).

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 6h (dénivelés : +300m / -300m)

Hébergement : Chalet

JOUR 3 : SOPHROLOGIE - RANDONNÉE

Après le petit-déjeuner, vous participerez à un atelier « découverte de la sophrologie » et un entraînement à la perception du schéma corporel. Vous partirez ensuite pour une randonnée à la découverte des hameaux de la station. En fin de journée, vous aurez un peu temps libre consacré aux espaces (salle de massages, hammam et balcon ensoleillé) et à la confection du repas.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Transfert : 30min A/R

Marche : 4h (dénivelés : +150m)

Hébergement : Chalet

JOUR 4 : ATELIERS - AQUAMOTION

Le matin, vous participerez à une activité de respiration et de méditation afin de développer votre capacité pulmonaire. Ensuite, vous découvrirez l'Aquamotion, le plus grand centre aquatique européen situé en montagne. Vous plongerez au cœur d'une nature préservée, au milieu de 15 000m² dédiés à la détente. Natation, escalade, surf, plongeon, détente... des dizaines d'activités et du matériel de pointe vous attendent ! Le soir, vous participerez à une raclette healthy et végétarienne (oui c'est possible) !

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Transfert : 20min A/R (à pied)



Marche : 1h (dénivelés : +150m)

Hébergement : Chalet

JOUR 5 : PARC NATIONAL DE LA VANOISE

Aujourd'hui, vous vous réveillerez par une séance de Yoga sur le plus beau plateau glaciaire du coin, un lieu sauvage pour un cours révélant la puissance, l'ancrage et l'énergie du temps.

Vous poursuivrez votre journée par une randonnée au cœur du parc national de la Vanoise. Le guide s'adaptera au niveau du groupe et à la météo pour vous proposer une randonnée adéquate : le petit mont blanc, les lacs merlets, les crêtes du mont Charvet... Vous piqueniquerez au sommet pour profiter d'une vue imprenable sur les vallées alpines. Cette journée sera appréciée par les amoureux de la nature et des grands espaces. Retour en milieu d'après-midi à votre hébergement.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 6h (dénivelés : +550m/-700m)

Hébergement : Chalet

JOUR 6 : ATELIER DO IN - FIN DU SEJOUR

Pour cette dernière journée, vous commencerez par un atelier de Do-In, une pratique traditionnelle japonaise, basée sur des exercices de respiration, d'auto massage, de percussions et d'étirements. Un atelier pour bien finir la semaine et repartir plein d'énergies ! Fin du séjour après le déjeuner (vers 14h).

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)

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 événement 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 (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- 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
- Les boissons et encas entre les repas
- Les massages en option
- Le supplément single éventuel (450€)
- 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 11 personnes. Circuit en regroupement avec d'autres agences (non exclusif solos).

Niveau

Circuit découverte / bien-être de niveau modéré (4 jours de marche).

Cet itinéraire comporte 3 à 7 heures de marche par jour, sur des terrains variés dont les dénivelés positifs oscillent entre 300m et 700m par jour (il se peut que sur certaines journées, il soit nécessaire de fournir un effort plus considérable).

Encadrement

Guide accompagnateur diplômé d'Etat. Professeur de yoga certifié Yoga Alliance.

Transport

Navette (non inclus).

Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau ...). Vos affaires personnelles resteront à l'hébergement.

Repas/Boissons

Cuisine saine et naturelle. Vous consommerez de façon plus raisonnable tout en préservant votre santé et celle de votre planète. Ça paraît simple mais cela demande quelques aménagements pratiques : de la planification à la préparation en passant par le choix des producteurs tout est une question d'équilibre santé dans votre assiette...

Cette semaine, laissez-vous guider dans une aventure de cuisine savoureuse, simple et saine (sans y passer tout son temps) ?

Il vous sera proposé de préparer le repas du soir ensemble (à tour de rôle) en conscience, dans le calme et l'écoute. Les boissons ne sont pas comprises.

Hébergement

Cinq nuits dans un chalet de 155 m² au cœur de Courchevel 1650 et en pleine nature, combinant élégance, caractère et ambiance chaleureuse, 5 chambres doubles, avec salle de bain, WC privés et

balcons, 1 salon, internet, 1 cuisine ouverte sur salle à manger avec grande table conviviale, 1 hammam, 1 salle de massage, 1 cheminée en pierre ainsi qu'une terrasse orientée ouest idéale pour admirer les couchers de soleil.

Chambre individuelle : Chambre avec lit double dans un hôtel 3* à moins de 5min à pied des chalets, avec petit déjeuner sur place ou au chalet. **En cas de non partage de chambre, nous appliquerons le supplément en chambre individuelle à 100% soit 450€ sur votre réservation.**

Lieux de rendez-vous et dispersion

Arrivée : le jour 1 à 13h30 à l'hébergement (Chalet Premier de cordée ou Passe montagne) en tenue de randonnée (sac à dos, gourde, affaires de montagnes).

Voici un plan d'accès : <https://goo.gl/maps/ZFLrKS8iq3mEUZidA>

Vous partirez vers votre première activité vers 14h-14h30. L'installation au chalet se fera en fin de journée. Vous pouvez déjeuner avant votre arrivée ou prendre votre pique-nique et le déguster sur place.

Retour : le jour 6 après le déjeuner vers 14h.

Accès sur place

En train

Vous pouvez arriver en train à la gare de Moutiers. Vous avez ensuite des navettes disponibles de la gare de Moutiers à la gare routière de Courchevel : aller simple 13,40 € et aller-retour 22,70 €. Les horaires sont disponibles sur le site : <https://www.altibus.com>.

En voiture

De Paris, direction Lyon (E15), Chambéry, Albertville, Moutiers, Courchevel (Distance : 667 km)

4 places de parking disponibles devant le chalet (ne pas stationner devant les portes de garage fermées).

Après Aquamotion, prenez le grand virage. Dès que vous entrez dans la station Courchevel Moriond (panneau entrée) soyez vigilants aux premiers chalets sur la gauche. Juste après les chalets à toits plats, gardez-vous sur les places sous le porche (une affiche Manalaya sera là pour vous indiquer le bon lieu). Une fois garées, descendre les escaliers métalliques, le chalet est devant vous !

En navette

Veuillez demander au chauffeur de vous arrêter à l'arrêt « la Corbière », qui est un arrêt secondaire. Si oui, vous êtes quasiment devant le chalet, il suffit de descendre une dizaine de mètres pour trouver le chalet. S'il vous dépose à l'arrêt Courchevel Moriond (1650) veuillez emprunter les escalators à côté de la boulangerie et descendre les 3 étages, en sortant au niveau de la route, montez 50 mètres et vous êtes au chalet.

A noter : si vous arrivez la veille ou si vous souhaitez prolonger votre séjour, veuillez nous consulter.

Pour une arrivée la veille, comptez un supplément à partir 90 € (forfait chambre partagée ; selon disponibilité à régler sur place en espèces). 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.

Equipement

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 :

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. (Evitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant ! Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Paire de bâtons de marche (facultatif)
- Paire de chaussure d'intérieur
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 Pantalon de trekking
- 1 legging
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 Coupe-vent imperméable
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Des boules Quies
- Protection solaire et stick à lèvres
- Gourde 1,5 litre minimum
- Nécessaire de pique-nique : couverts, gobelet et Tupperware



- 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 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 par ses paysages que par 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

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 Equitable

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 !

