



SEJOUR REGENERATION HIVERNALE
DU 11 AU 13 MARS 2022
A BOZEL EN VANOISE





Namaste,

Je suis Lorélei, votre accompagnatrice pour le séjour du 21 au 23 Janvier 2022 à Bozel.

Je suis ravie de vous accueillir prochainement dans nos belles vallées de montagne.

Votre séjour arrive à grands pas !

J'ai créé ce groupe privé sur WhatsApp : un espace pour vos dernières questions, échanges lors du séjour, partages photos, vidéos, anecdotes et aussi pour garder un espace pour vous après votre séjour !

Si ce n'est pas déjà fait : merci de remplir ce questionnaire afin de faciliter l'organisation du séjour (paiement)

[Document à remplir](#)



❖ Horaires d'arrivée

Départ pour la première activité : 09h30

A prévoir dans son sac à dos pour la journée :

Matériel de raquettes avec bâtons (nous irons récupérer le matériel en chemin pour ceux.celles qui l'ont réservé), pique-nique (nous ferons un stop dans le centre station), affaires de randonnée en montagne.

L'installation au chalet se fait plutôt en milieu d'après-midi.

Si vous êtes en retard, appelez-moi pour planifier une rencontre directement sur le terrain.





❖ Arrivée la veille- sur réservation¹

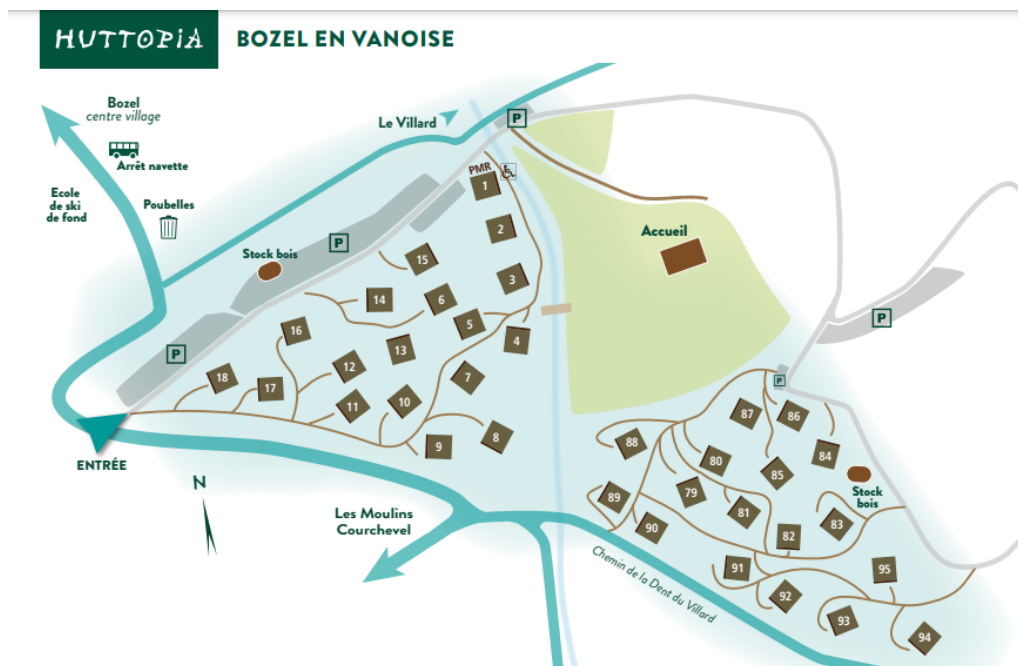
Possibilité d'arriver la veille : tarif selon le nombre de participant(e)s concernés. (voir formulaire à remplir)

Sur réservation à l'avance – hors repas.

Vous pourrez utiliser la cuisine en autonomie ou vous restaurer dans un des établissements de Bozel.

Etablissements : La Maison, Le Branzin, La Storia...

Si vous arrivez entre 16h et 18h, une personne d'Huttopia vous attendra à l'accueil, sinon voici le plan des chalets. Je vous informerai du numéro des chalets.



¹ Dans la limite des places disponibles



❖ Comment venir au camping Huttopia Bozel en Vanoise ?

En voiture : Voie rapide d'Albertville jusqu'à Moutiers puis 13 km jusqu'à Bozel. Il y a de nombreuses places pour se garer devant les chalets.

En train :

Gare de Moutiers-Sains-Brides-les-Bains à 13 km de Bozel.

En avion : Aéroports à proximité : Genève, Lyon, Chambéry-Savoie-Mont Blanc.

En bus :

Liaisons en car depuis les aéroports et depuis la gare de Moutiers-Salins-Brides-les-Bains. Bus gratuit entre Bozel et Courchevel.

- Répartition des chambres = Ambiance refuge

Les chalets sont confortables et chaleureux mais bien étroits et impliquent une vie en promiscuité !

Dans la configuration pleine, il y a trois lits simple et un lit double.

Je vous laisse voir comment vous souhaitez vous répartir les chambres, à savoir qu'un des lits simples est situé dans la pièce de vie.

- Droit d'image et réseaux sociaux

Je vous invite à nous rejoindre sur les réseaux sociaux dès maintenant pour suivre les conseils de préparation au froid, le



matériel à prévoir dans son sac à dos, quelques techniques de respirations...

https://www.instagram.com/manalaya_project/

<https://www.facebook.com/YogaCourchevel>

- Infos covid

Je vous informe que la vie en communauté implique une hygiène irréprochable et une transparence quand à notre état de santé de la part de chacun.e d'entre nous.

Le port du masque n'est pas obligatoire dans les lieux extérieurs, pendant les pratiques et pendant les repas.

Merci de m'informer en message privé si vous n'avez pas de pass sanitaire (organisation du dernier jour dépend de nos accès)

- Équipement recommandé

N'oubliez pas de mettre dans votre valise :

POUR LE YOGA / YOGA DU FROID

- ✓ Tapis de Yoga (disponible sur place également)
- ✓ 1 plaid
- ✓ Une couche isolante pour mettre sous votre tapis de yoga

POUR LA RANDONNÉE

- ✓ Des raquettes à neige (possibilité de louer sur place)
- ✓ Des bâtons (avec de grandes rondelles pour la neige)
- ✓ Un sac-à-dos (environ 20 /30 litres) pour vos affaires de la journée, idéalement prévoir des attaches pour fixer le tapis de yoga si il n'y en n'a pas sur votre sac

www.manalaya.fr – Agence de voyage, immatriculation Atout France : IM073200006

© Tous droits réservés – Manalaya



- ✓ Un thermos d'1L (c'est toujours bien de boire chaud quand il fait froid !)
- ✓ Une boîte hermétique pour les pique-niques
- ✓ Des chaussures de randonnée, imperméables et avec de bonnes semelles (à tiges hautes)
- ✓ Chaussettes chaudes
- ✓ Un bonnet
- ✓ Une polaire
- ✓ Une doudoune légère
- ✓ Un tour de cou
- ✓ Des gants fins et des moufles chaudes
- ✓ Veste chaude et imperméable
- ✓ Vêtements chauds d'intérieur
- ✓ Sous-vêtements techniques
- ✓ Des t-shirts techniques et respirant (séchage rapide) à manches longues
- ✓ Thermos d'1 litre
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Crème solaire
- ✓ Pantalon technique
- ✓ Un sous-pantalon type collant
- ✓ Gore tex ou veste anorak

POUR LE CHALET

- ✓ Chaussons d'intérieur
- ✓ Carnet pour prendre des notes, dessiner, s'ouvrir à ses guidances, noter ses apprentissages...
- ✓ Trousse de toilette (serviettes et draps fournis)
- ✓ Lampe frontale (si l'envie nous prend d'aller se balader la nuit)
- ✓ Un sèche cheveux si vous en avez l'utilité

ÉQUIPEMENT UTILE

- ✓ Sur-sac imperméable pour l'étanchéité de vos affaires
- ✓ Bouchons d'oreilles



- ✓ Livres, jeu de carte...
- ✓ Une petite spécialité de chez vous (pas besoin d'être healthy !)

PHARMACIE (il y a une pharmacie à Bozel si besoin)

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

Je vous recommande vivement de vous faire prêter le matériel dont vous ne disposez pas si vous ne pensez pas le ré-utiliser par la suite.