



SEJOUR VERSION PERFECTIONNEMENT

A CHAMPAGNY-LE-HAUT, SAVOIE

DU 8 AU 11 JUIN 2022



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

© Tous droits réservés – Manalaya



Namaste,

Je suis Lorélei, votre accompagnatrice pour le séjour du 8 au 11 juin 2022 à Champagny-Le-Haut en Vanoise. Je suis ravie de vous accueillir prochainement dans nos belles vallées de montagne. Votre séjour arrive à grands pas !

J'ai créé un groupe whatsapp afin d'avoir un espace pour vos photos, nos échanges lors du séjour, vos vidéos et vos anecdotes.

Si ce n'est pas déjà fait : merci de remplir le questionnaire « pour mieux vous connaître » afin de faciliter l'organisation du séjour.

RODRIGO Lorélei



AU PROGRAMME

Partez au cœur du Parc de la Vanoise en Savoie pour un séjour randonnée et yoga de quatre jours au milieu des montagnes, une réelle pause qui vous amène à la découverte d'un milieu nature préservé, et surtout à la rencontre de votre être intérieur. Un vrai coin de Paradis !

Au programme : randonnées quotidiennes avec marche consciente, séances de yoga, découverte du Yoga Toumo, méditation, sylvothérapie, ateliers d'expression libre, de créativité et autres expériences sensorielles.

Vous serez invité.es à contempler la relation à vous-même qui se relèvera probablement porteuse des graines du changement.

L'occasion unique de vous accorder une vraie pause bien-être en pleine nature avec ce séjour. Vous serez amené.es à découvrir la puissance de votre être intérieur tout en parcourant de magnifiques sentiers de randonnée. Vous tissez des liens, développez vos connaissances sur le milieu naturel et sur les pratiques de bien-être, mangez sainement, vous vous découvrez grâce à des techniques issues du yoga, de la méditation ou de la sophrologie.

En bref, profitez d'une invitation à oser se ressourcer totalement, s'épanouir !

C'est une aventure humaine, inspirante et source de changements au cœur de la nature !



POINTS FORTS

- 3 jours accompagnés par Lorélei, guide de moyenne montagne diplômée d'Etat, professeure de yoga et sophrologue
- Un cadre de séjour époustouflant, dans une vallée entourée de montagnes grandioses et de nature préservée (Au cœur du Parc National de la Vanoise, entouré de montagnes grandioses et de nature préservée)
- De la randonnée chaque jour pour une découverte en profondeur de la montagne environnante
- Des séances de yoga, de méditations guidées et des instants de partages pour se reconnecter à son être, prendre conscience de ses valeurs et développer sa confiance
- 3 nuits dans un chalet d'alpage : espace cozy et calme en pleine nature, idéal pour se recharger
- Un séjour entre sportives en quête de bien-être !
- Possibilité de prolonger l'expérience et la transition avec des soins à distance (voir options)



L'ÉQUIPE

	Ses talents et son mode d'expression
<p>Lorélei Rodrigo</p>  <p>Sophrologue, accompagnatrice en montagne et professeure en yoga</p>	<p>Elle connaît la montagne et la forêt par cœur, elle est enseignante et apprentie guérisseuse. Elle partage une approche du corps en mouvement dans un espace naturel avec lequel elle relationne de manière intime et humble.</p> <p>Elle-même accompagnatrice en montagne diplômée d'état, professeure de yoga, sophrologie et guérisseuse.</p> <p>Elle vous apportera tous les outils nécessaires pour vous permettre de vous surpasser.</p>
<p>Caroline Gossé</p>  <p>Naturo-esthéticienne</p>	<p>Elle est architecte de formation et devenue naturo-esthéticienne après reconversion professionnelle. Fondatrice et ancienne gérante du centre Corps & âme en Belgique, elle a décidé de changer de vie et de s'installer en famille ici à Bozel. Elle a emporté avec elle plus de 15 ans de pratique professionnelle.</p> <p>Elle a été formée en Inde pour le massage ayurvédique et il est devenu sa pratique principale du fait de son efficacité et de sa particularité.</p>



ITINERAIRE

JOUR 1 : Rencontre - Randonnée - Sunset Yoga

RDV à 9h30 au Laisonnay d'en Haut à Champagny-Le-Haut et rencontre avec Lorélei qui vous accompagnera durant ces 3 jours.

Installation au chalet d'alpage : présentation du séjour, échanges entre les participant.es du groupe, le tout dans une ambiance chaleureuse.

Nous entamons notre randonnée par un sentier progressif à cheminement lent le long d'un torrent. Entourés de nature verdoyante, c'est dans ce cadre que nous allons évoluer et profiter durant ces quelques jours... un lieu idéal pour un total ressourcement. Yoga et cercle d'ouverture. Pique-nique (prévoir le votre) en chemin. Vous commencez à laisser libre circulation aux sensations et aux énergies.

- **Repas compris** : Dîner
- **Marche** : 5 à 6h (dénivelée : 500 mètres)
- **Distance parcourue** : 8-10 km
- **Hébergement** : chalet Alpage





JOUR 2 : Toumo - Randonnée - Yoga

Vous commencerez la journée par une séance de yoga toumo, en vous plongeant dans l'eau de la rivière, suivi de pratiques réchauffantes.

Stimulé.es de toute la puissance de cette pratique, c'est plein d'énergie que nous débutons notre randonnée. Vous partez pour la montée au Cul du Nant dans un cirque sauvage. Une randonnée grandiose et un effort soutenu par la sublimité du paysage : face aux faces Nord des plus hauts sommets de la Vanoise. Pique Nique en nature.

En fin de journée, retour au chalet et yoga régénérant dans l'alpage.

- **Repas compris** : Petit-déjeuner, Déjeuner et Dîner
- **Marche** : 3h30 (dénivelée +/- 700 mètres)
- **Distance parcourue** : 10 à 12 km
- **Hébergement** : chalet d'Alpage





JOUR 3 : Sunrise Kryas – Randonnée -Méditation - Apprentissages

Après votre pratique matinale de kryas (techniques purificatrices et nettoyantes de yoga), vous partez pour une randonnée au milieu des montagnes grandioses. Tout au long du chemin, vous contemplez la vue sur les géants du coin : Grande Motte, Grande Casse, Grande Gilière et Grand Bec, etc le tout agrémenté d'une flore abondante !

Le fait d'être en montagne est un enseignement : la contemplation, telle une méditation, peut nous emplir de gratitude et d'énergie face à l'instant.

Au retour, vous profitez d'une approche théorique du yoga du froid (toumo) et d'un atelier participatif autour de la puissance de la nature.

- **Repas compris** : *Petit déjeuner, Déjeuner et Dîner*
- **Distance parcourue** : 8 à 10 km
- **Marche** : *dénivelée : +/- 800 mètres*
- **Hébergement** : *chalet d'Alpage*





JOUR 4 : Sylvothérapie - Marche consciente

Vous débutez la journée en pratiquant une marche consciente avec bain de forêt & Sylvothérapie : les bienfaits du shirin-yoku (ou bain de forêt) sont multiples. Retrouver sa propre nature s'apprend, ainsi, immergées en nature. Lorélei vous emmène au contact des éléments pour éveiller vos sens.

Avec des ateliers d'expression libre, de créativité, de sylvothérapie, de marche consciente et autres expériences sensorielles, vous êtes invités à contempler votre relation à vous-même qui se relèvera probablement porteuse de bien des changements.

Vous profitez d'un dernier moment méditatif, puis d'un échange suite à cette belle expérience.

Possibilité de manger au refuge d'alpage avant le départ du midi, repas non inclus.

- **Repas compris** : Petit déjeuner
- **Distance parcourue** : 2 à 3 km
- **Marche** : dénivelée : +/- 150 mètres
- **Check out** : 13h30





N.B : le déroulement des programmes est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications, en fonctions des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre les décisions nécessaires.

INCLUS DANS LE PRIX

- 3 nuits dans un chalet d'alpage en chambre partagée
- Les repas indiqués comme « compris »
- Randonnées chaque jour (de 3 à 7 heures)
- 4 jours de yoga (toumo, kyras, régénérant)
- 2 méditations guidées (en chemin)
- 1 atelier apprentissages
- Encadrement par Loréleï, guide de montagne, professeure de yoga et sophrologue

NON INCLUS DANS LE PRIX

- Les transferts vers et depuis le lieu de séjour
- Les pique-niques des jours 1 et 4
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques et covid

TARIF

Le prix du séjour est de 465 € par personne et ce prix est à régler après réception de la facture.



EN OPTION

- ◇ Des massages ayurvédiques vous sont proposés en supplément par Caroline sur réservation : 06 31 30 05 93.
Le soin dure 55 minutes et est au prix de 100 €, il s'agit d'un massage thérapeutique qui vient débloquent dans le corps ce qui est bloqué, aussi bien au niveau physique qu'émotionnel. Il consiste en des pressions par le lissage le long des méridiens. Massage profond et intense, il chamboule, il soigne, il connecte.
- ◇ Une offre spéciale « post séjour », un accompagnement personnalisé à distance pour des séances de sophrologie, pranayama, lecture astrologique, soin floral avec Loréleï sur Zoom.

3 séances = 180 euros
Sur RDV par téléphone : 06 17 06 35 94

Prévoir un temps de rencontre pour planifier le programme selon les besoins lors du séjour.



ZOOM SUR VOTRE HEBERGEMENT

Au cœur de la vallée glacière surplombant les torrents, vous aurez l'honneur de loger dans un chalet d'Alpage rénové avec goût dans la tradition des montagnes. Accueil confortable et chaleureux (feu de cheminée, vue sauvage). Un paysage à couper le souffle, découvrez la nature à son état pur.



Ce chalet est accessible en voiture mais il n'y a quasiment zéro passage. Vous profitez de vivre reculé comme dans un refuge tout en ayant le confort d'un chalet d'alpage privé ce qui implique :

- Pas de wifi, pas de réseau internet
- Pas de restauration
- Pas de distributeurs de monnaie sur place
- Pas de réseau téléphonique (pensez à prévenir vos proches)



ZOOM SUR LA CUISINE

Nous vous proposons une cuisine sur mesure préparée par un chef professionnel.

Au menu une cuisine réalisée à base de produit bio et locaux. Tout est fait maison, les menus sont élaborés en lien avec notre activité physique et avec nos pratiques de yoga. A la fois gourmande, élaborée et adaptée aux saisons, la cuisine de Joran saura vous combler.





POUR ORGANISER VOTRE VENUE

Horaire d'arrivée : départ pour la première activité à 9h30

A prévoir dans son sac à dos pour la journée :

Affaires de randonnée en montagne, pique-nique et matériel de raquettes avec bâtons (possibilité de les louer sur Bozel ou Champagny).

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

Arrivée la vielle

Il est possible d'arriver quand vous voulez, en autonomie, à partir du samedi 4 juin sur demande. Le prix est de 25 € la nuit par personne.

Pas de restauration sur place. Vous pouvez utiliser la cuisine (frigo, four). Prévoyez de faire vos courses au préalable dans la vallée.



Accès au chalet d'alpage

Chemin des chardes
Le Laisonnay d'en bas
73350 Champagny-le-Haut

! LE GPS NE MARCHE PLUS EN HAUT !

- **En voiture**

Depuis Chambéry, vous empruntez 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 pendant 13 km. A Bozel, suivre la D91b vers Champagny-en-Vanoise puis Champagny-le-haut. Continuez votre route jusqu'à la fin du goudron. RDV au Laisonnay d'en bas. De nombreuses places disponibles pour vous garer.

Infos route : Cette route est régulièrement fermée par des travaux d'aménagements de montagne. Loréleï vous tiendra au courant des accès.

- **En train**

Gare de Moutiers-Salins-Brides-les-Bains. Puis liaison par taxi ou bus. Pour le bus prévoyez de réserver votre place au préalable sur Altibus ou au +33 (0)9 70 83 90 73.

- **En avion**

Vous pouvez réserver votre vol pour arriver soit à l'aéroport de Chambéry-Savoie (CMF), soit à l'aéroport de Genève (GVA), soit à l'aéroport de Lyon-Saint-Exupéry (LYS).



Répartition des chambres

Le chalet est confortable et chaleureux mais bien étroits et impliquent une vie en promiscuité !

Dans la configuration pleine, il y a 2 lits doubles et 4 lits simples.

Je vous laisse voir comment vous souhaitez vous répartir les chambres.

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>

Et pour nous aider dans la communication, si vous avez l'âme d'un.e community manager, n'hésitez pas à nous partager et/ou nous identifier.

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)



Equipement recommandé

N'oubliez pas de mettre dans votre valise :

EQUIPEMENT A PREVOIR

- ◆ Chaussures de randonnée, imperméables et avec de bons crampons (idéalement à tiges hautes)
- ◆ Chaussures légères pour les fins de journée
- ◆ Une paire de tongues ou sandales (confortable après une journée de marche)
- ◆ 2 paires de chaussettes de marche
- ◆ 1 Pantalon de randonnée
- ◆ Des sous-vêtements
- ◆ 2/3 T-shirts techniques et respirant (séchage rapide)
- ◆ 1 pull chaud ou polaire
- ◆ Une veste de montagne chaude et imperméable
- ◆ Une doudoune légère
- ◆ Une veste imperméable type Gore-Tex
- ◆ 1 chapeau/casquette
- ◆ Des lunettes de soleil
- ◆ Des habits de rechange pour le soir, la nuit et la pratique du yoga
- ◆ 1 tour de cou
- ◆ 1 short
- ◆ 1 sèche-cheveux



MATERIEL A PREVOIR

- ◆ Une boîte pour le pique-nique du midi
- ◆ Des couverts réutilisables
- ◆ Un carnet de notes
- ◆ Un sac-à-dos (45L environ)
- ◆ Une trousse de toilette et serviette microfibre (séchage rapide)
- ◆ Utilisez un maximum des produits biodégradables (gel douche et shampoing)
- ◆ Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- ◆ Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- ◆ Gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- ◆ Couteau de poche, multi-usages de préférence
- ◆ Petit sac à déchets personnel. Papier hygiénique et briquet (pour le brûler ensuite)

ÉQUIPEMENT UTILE

- ◆ Bâtons de marche télescopiques
- ◆ Sur-sac imperméable pour l'étanchéité de vos affaires
- ◆ Bouchons d'oreilles
- ◆ Livres, jeu de carte...

PHARMACIE

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



INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

Champagny-le-Haut, porte du Parc national de la Vanoise, se situe dans un cadre naturel remarquable au pied de prestigieux sommets tels que la Grande Motte et la Grande Casse et offre de nombreux sentiers de randonnée.

Le vallon de Champagny-le-Haut bénéficie du statut de site naturel classée et réservé. Il est caractérisé par ses hameaux traditionnels groupés, inscrits à l'inventaire du patrimoine architectural.

La montagne l'été offre un cadre idyllique. Au détour d'un ruisseau, au cœur de forêts centenaires, perché sur un alpage fleuri. Chaque décor apporte un peu plus au relâchement dont vous avez besoin. Savourez des activités randonnées régénérantes à vivre en petit groupe de privilégiés.



INFORMATIONS PRATIQUES

- **Nombre de participants**

De 4 à 6 personnes : ne réservez pas vos trajets avant d'avoir la confirmation du séjour à 4 personnes !

- **Niveau**

Circuit découverte de niveau modéré / sportif.

Cet itinéraire comporte 2 à 8 heures de marche par jour, sur des terrains variés dont les dénivelées positives oscillent 150 et 800 m.

- **Assurance**

Les séjours d'aventure ne sont souvent pas de tout repos, et pour pallier au mieux à de malencontreux problèmes, nous vous conseillons de prendre une assurance :





- Une assurance assistance qui couvre la perte de bagages, les frais médicaux, le rapatriement, la perte de papiers d'identité, le besoin d'un chauffeur, le remboursement d'un séjour interrompu...

- Une assurance annulation si vous décidez de ne plus participer au séjour ou si vous êtes malade (covid)

Attention, les assurances liées aux cartes bancaires ne sont très généralement pas suffisantes.



MANALAYA

*Agence de voyages intérieurs
et de récréations naturelles
les 3 vallées, Vanoise*

Email

contact@manalaya.fr

Site web

www.manalaya.fr

Téléphone

+33 (0)6 17 06 35 94

