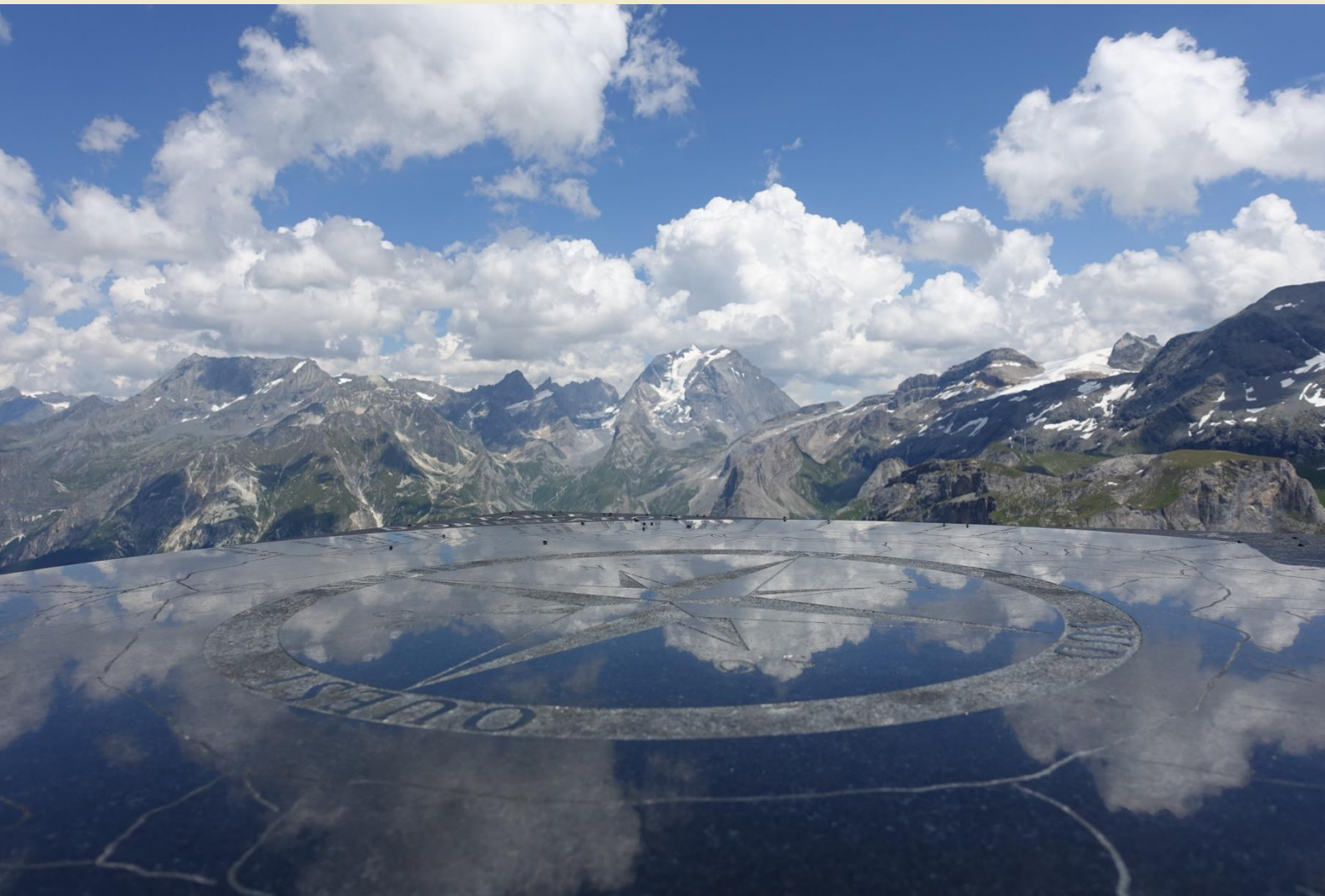




SEJOUR VERSION DECOUVERTE

A COURCHEVEL, ALPES

DU 24 AU 29 JUILLET / DU 7 AU 12 AOUT



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

© Tous droits réservés – Manalaya



Namaste,

Je suis Loréleï, votre « chalet manager » à Courchevel. Nous sommes ravies de vous accueillir prochainement dans nos belles vallées de montagne. Votre séjour arrive à grands pas ! Nous avons créé ce groupe privé : un espace pour vos dernières questions, échange lors du séjour, partage photos, vidéos, anecdotes et aussi pour garder un espace pour vous après votre séjour !

Loréleï, (hôte et soins énergétiques), Elodie et Ambre (masseuses), Delphine (cuisinière ayurvédique), Sergio, Ophélie et Rima (accompagnatrice.teurs en montagne).

RODRIGO Loréleï





AU PROGRAMME

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, atelier de libération émotionnelle 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 ayurvédique.

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

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



POINTS FORTS

- Les séances quotidiennes de yoga, sophrologie ou méditation (accessible à tous)
- Un séjour spécialement conçu autour de la détente et du bien-être
- Des randonnées au cœur des Alpes et de paysages uniques
- Des ateliers de cuisine participatifs
- Une demi-journée dans le plus grand centre aquatique de montagne d'Europe
- Un très joli chalet tout confort
- Des spécialistes du bien-être à votre disposition
- Possibilité de prolonger l'expérience et la transition avec des soins à distance (voir options)



L'EQUIPE

	Ses talents et son mode d'expression
<p>Delphine</p>  <p>Cuisinière ayurvédique</p>	<p>Thérapeute et créatrice, j'alterne aujourd'hui entre ces deux univers. Je rencontre l'Ayurveda il y a plus de 10 ans. La découverte de cette médecine intégrale change ma vie. Elle suit, au fil des années, différentes formations (Viniyoga, soins ayurvédiques, shantala, cuisine ayurvédique,...)</p>
<p>Ambre Chevallier</p>  <p>Masseuse et esthéticienne à domicile Courchevel-Méribel-Bozel</p>	<p>Ambre vous propose un large choix de massages et de soins esthétiques. Elle utilise pour vous des huiles végétales naturelles et biologiques et elle y ajoute des huiles essentielles à ses huiles de massages en fonction de vos besoins.</p>
<p>Elodie Termier</p>  <p>Masseuse Intuitive</p>	<p>Après 16 ans de pratique, son massage a connu des évolutions naturelles, influencé par la vie, ses aléas, ses transformations...Celui-ci fait partie d'elle de manière encrée et indéradicable ce qui nous amène à aller dans des directions que seul votre corps et ses mains peuvent explorer, au premier plan, afin de faire émerger ou pas des ressentis, des blocages, des noeuds que votre corps a mémorisé durant votre vie. Son Massage Intuitif est un travail libre sur le corps et l'énergie, afin de créer ensemble une</p>



MANALAYA

	osmose énergétique et une légèreté corporelle.
<p>Lorélei Rodrigo</p>  <p>Sophrologue, accompagnatrice en montagne et professeure en yoga</p>	<p>Votre hôte vous accueille avec la joie du partage, de la rencontre et du soin. Elle s'occupe de tout pour que vous vous sentiez complètement libre et en sécurité. Elle est votre « Chalet Manager », autrement dit votre concierge privée. Elle connaît la montagne et la forêt par cœur, et s'entoure de femmes et hommes aussi passionnés qu'elle pour vous encadrer : guide de montagne, masseur.ses, cuisinier.e, professeur.es de yoga, moniteur.trices de parapentes, etc.</p> <p>Elle-même accompagnatrice en montagne diplômée d'état, professeure de yoga, sophrologie et guérisseuse, elle vous propose si vous le souhaitez, un accompagnement individuel pour approfondir votre expérience de ressourcement par des soins énergétiques.</p>
<p>Guilaine Parraud</p>  <p>Réflexologie plantaire, massage Amma assis et du Do-In</p>	<p>Après avoir travaillé dans le domaine de la prévention santé où elle organisait et animait des ateliers et des conférences sur les thématiques de santé telle que l'alimentation, la santé environnementale, le bien vieillir, l'activité physique...</p> <p>Elle s'est formée à la réflexologie plantaire à la pratique du massage Amma assis et du Do-In (auto-massage). Elle est aujourd'hui intervenante en bien être pour les particuliers et les entreprises.</p>



MANALAYA

<p>Rima</p>  <p>Accompagnatrice en montagne et professeure en yoga</p>	<p>Depuis l'enfance tout ce qui a trait au voyage lui passionne ! Initialement diplômée en photographie, elle accompagne les petites structures à développer leur communication. Elle met à disposition ses compétences au service de ceux qui protègent la nature. Parallèlement, elle s'investit dans l'humanitaire et passe le Brevet d'Etat d'accompagnatrice en montagne. Enrichie par ses expériences, elle développe de solides compétences et cultive une joie immense à accompagner l'Homme dans ces espaces d'une beauté infinie. Au fil des années, elle s'intéresse au yoga et elle explore de nouveaux domaines tels que la nutrition et les plantes médicinales.</p>
<p>Ophélie Sire</p>  <p>Accompagnatrice en montagne et professeure en yoga</p>	<p>Elle offre au plus grand nombre un moment de présence et de bien-être en mariant ces deux magnifiques disciplines que sont la randonnée en montagne et le yoga. En tant qu'accompagnatrice en Montagne et de Professeure de Yoga elle vous propose une expérience de qualité à tout(te)s ceux et celles qui sont curieux(ses) de voyage intérieur et extérieur... Entre marche en conscience, pratique corporelle et spirituelle, ou randonnée sportive à la découverte de notre environnement montagnard, elle partage l'énergie naturelle qui nous relie.</p>



Sergio Cisneros Galea



Accompagnateur en
montagne et
professeur de yoga

Il se sent en harmonie à travers le mouvement et la respiration. Le Yoga arrive dans sa vie il y a 6 ans comme un outil « libérateur » dans un contexte plutôt sportif. Inspirée par le Yoga traditionnel, il continue à le pratiquer et le partager, en tant que professionnel sportif, avec des résultats surprenants. Les chemins de Loréleï et de Sergio se sont croisés et s'enrichissent mutuellement. Il est ravi de partager ses connaissances et de continuer à apprendre avec vous, dans un cadre magique, vers le chemin de la conscience pleine, vers le chemin de sa propre nature.

ITINERAIRE

JOUR 1 : Accueil & Marche PEACE

Arrivée à Courchevel par vos propres moyens (voir infos pratiques transferts). Vous aurez rendez-vous à votre hébergement en début d'après-midi (prévoir une arrivée avant 13h30 en tenue de randonnée).

Ensuite vous débuterez une marche « PEACE » (perceptive, énergétique, active, consciente, essentielle) dans la forêt qui permet la régénération par la respiration rythmée. Cette activité permettra d'ouvrir ses perceptions aux sensations positives grâce à différents exercices de respiration synchronisés sur les foulées.

Cette marche en pleine nature activera l'énergie vitale et permettra un retour à l'essentiel.

Dîner et nuit au chalet.

- **Repas compris** : dîner
- **Marche** : 3h environ (dénivelée : +150m)
- **Hébergement** : chalet le Notus



JOUR 2 : Yoga & Bain de forêt

Le matin, vous débuterez par une initiation au yoga « la force du guerrier » pour se préparer à la randonnée de la journée.

Puis, vous profiterez d'un bain de forêt, où vous serez coupé.es de la vie active de l'homme moderne et vous recentrerez au vivant. Vous serez en contact des éléments pour éveiller vos sens. Ce bain de forêt offre un travail puissant sur les fonctions physiologiques et psychique de l'homme moderne : un réel art du ressourcement et d'éveil. Après cette méditation, vous marcherez en conscience pour accueillir tous les bienfaits de la nature environnante et exercez des pratiques corporelles inspirées du yoga et de la sophrologie. Vous contemplez votre relation à vous même qui se relèvera probablement porteuse des graines du changement.

Diner et nuit au chalet.

- **Repas compris** : Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner
- **Marche** : 6h (dénivelée +300m/- 300m)
- **Hébergement** : Chalet le Notus





JOUR 3 : Sophrologie & Randonnée

Ce matin, après le petit-déjeuner, vous participerez à un atelier découverte de la sophrologie en salle ou à l'extérieur suivant la météo afin d'améliorer votre perception du schéma corporel. Un cours dédié à la rencontre avec soi, avec les autres autour de pratiques corporelles de libération et d'ouverture vers l'autre tout en protégeant son intérieur.

Vous partirez ensuite pour une randonnée à la découverte des hameaux de la station, entre prairies, alpages et les torrents puissants des montagnes. On vous invite à marcher autrement à travers une recherche d'alignement, de légèreté dans vos pas grâce à l'intelligence collective du groupe. Dîner et nuit au chalet

- **Repas compris** : *Petit déjeuner, Pique-nique, Dîner*
- **Transfert** : *40min (aller/retour)*
- **Marche** : *4h (dénivelée : +150m)*
- **Hébergement** : *chalet le Notus*





JOUR 4 : Respiration/Méditation & Aquamotion

Ce matin, vous participerez à une activité de respiration et de méditation sur le thème des pensées (être témoin du flux des pensées, des souvenirs, des désirs et des impressions pour leur permettre de se manifester librement à la conscience sans les inhiber) afin de développer votre capacité pulmonaire. Un apprentissage de la présence aux aspects émotionnelles et intellectuels de soi-même.

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 un healthy barbecue au chalet. Nuit au chalet.

- **Repas compris** : Petit déjeuner, Pique nique, Dîner
- **Transfert** : 10 min aller / 10 min retour
- **Marche** : 1h (dénivelée : +150m)
- **Hébergement** : chalet le Notus





JOUR 5 : Yoga & Randonnée au Col du fruit

Le matin, vous débuterez par une initiation au yoga en extérieur sur le plus beau plateau glaciaire de la région, un lieu sauvage pour un cours révélant la puissance, l'ancrage et l'énergie du temps.

Puis, vous partirez pour une randonnée de six heures au Col du Fruit entre pins, glaciers et roches, cette balade commencera par une montée en téléphérique à 2700m d'altitude pour débuter votre marche vers le Col du Fruit sans trop d'efforts. Vous prendrez un pique-nique sur place avec une vue grandiose sur les lacs et vallées, un vrai terrain de jeu pour les amoureux des terrains audacieux et spectaculaires accessible à tous.

En fin de journée, vous rentrez au chalet en navette, vous pourrez profiter d'un temps libre pour vos massages et découvrir la station en autonomie.

Dîner, nuit au chalet.

- **Repas compris** : Petit déjeuner, Pique-nique, Dîner
- **Marche** : 6h (dénivelée : +350m/-700m)
- **Hébergement** : chalet le Notus





JOUR 6 : Do-in & Départ

Pour cette dernière journée, vous commencerez par un atelier de Do-In, une pratique traditionnelle japonaise, basé sur des exercices de respiration, d'auto massage, de percussions et d'étirements. Il s'agit de gestes simples et rapides permettant de stimuler les différentes parties de son corps, ainsi que ses grandes fonctions vitales (respiration circulation, digestion). Un atelier pour bien finir la semaine et repartir plein d'énergies !

En fin de matinée, vous avez l'occasion de vous initier à une session de sophrologie permettant d'équilibrer les énergies et les tissus du corps.

Départ et fin du séjour à Courchevel.

- **Repas compris :**
Petit déjeuner, Pique-nique





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

- Les 6 jours / 5 nuits en chalet
- Les repas indiqués comme « compris »
- Les stages et activités encadrés par un professionnel
- Tous les transferts précisés dans le programme (vers et depuis les lieux d'activité)
- La demi-journée à Aquamotion
- Les séances de yoga, méditation et sophrologie

NON INCLUS DANS LE PRIX

- Les transferts vers et depuis le lieu de séjour
- Les soins et massages
- Les activités non mentionnées au programme
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques et covid

TARIF

Le prix du séjour est de 895 € par personne et ce prix est à régler soit directement avec notre agence partenaire soit après réception de la facture.



EN OPTION

- ◇ Des massages et des soins énergétiques vous sont proposés en supplément par Loréleï. Le soin dure à peu près 1h, il s'agit d'un moment dans lequel la personne est allongée sur une table de massage ou sur un futon au sol et je passe mes mains sur/autours de points énergétiques (front, crâne, sternum, articulations, colonne...) puis je voyage dans ses corps subtils. Le soin est accompagné de mots, par une guidance spontanée adressée à la personne.
- ◇ 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

Ce très joli chalet, situé au centre de Courchevel 1650, est une excellente situation pour les groupes : 155 m² tout confort, alliant élégance et charme. Un grand salon pour se reposer, de 5 belles chambres avec chacune sa salle de bain privée, les draps et les serviettes sont compris (un drap de bain et une serviette de bain par personne et par semaine), l'accès au sauna pour détendre le corps après les randonnées, un balcon avec vue sur la beauté des montagnes... l'idéal pour des vacances ressourçantes !

Le Chalet est situé près de l'escalator qui vous emmène jusqu'au centre-ville de Courchevel. Vous pouvez aussi rejoindre le centre-ville à pied (environ 6 minutes) ou via une des navettes du centre.



ZOOM SUR LA CUISINE

Sur cette semaine en pension complète nous vous proposons une nourriture ayurvédique végétarienne. Une invitation à vivre pleinement l'expérience d'une alimentation simple et savoureuse, à partir de produits frais, naturels et de saison, d'une nourriture facile à digérer source de vie et de santé. Cette semaine est l'occasion parfaite d'être davantage à l'écoute de votre corps, de ses besoins, d'observer votre digestion. Vous repartirez avec des clés pour aller doucement vers une alimentation plus vivante, nourrissante et protectrice qui convient à votre individualité profonde.

- Le petit déjeuner sera composé de céréales, lait végétaux, fruits, compote ou smoothie, riz au lait ou porridge, pain, beurre, ghee, confiture, miel de montagne.
- Le déjeuner sera sous forme de pique-nique à emporter composé soit d'une salade de céréales + légumes cuits et crus ou d'une tarte ou cake salés avec sa salade de légumes crus & un dessert.
- Le repas du soir sera adapté à votre activité du jour, parfois complet : Entrée – Plat (légumes cuits- céréales – légumineuse) & Dessert parfois plus léger pour une meilleure digestion



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

© Tous droits réservés – Manalaya



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

Nous vous enverrons le livret des recettes.

POUR ORGANISER VOTRE VENUE

Horaire d'arrivée : avant 13h30

Nous partons sur notre première activité vers 14h/14h30, merci d'être prêt.es (sac à dos, gourde, affaires de montagnes) pour le départ du chalet un petit ¼ d'heure avant.

L'installation au chalet se fait plutôt en fin de journée.

Vous pouvez vous arrêter sur la route et arriver l'estomac plein mais aussi prendre de quoi manger et déguster sur place.

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

Je serai sur place à 13h00, vous pouvez arriver avant avec les instructions suivantes.



Arrivée la vieille

Il est possible d'arriver la vieille sur demande auprès de l'agence ou directement auprès de Loréleï.

Tarif : 50 euros à régler sur place, en espèces.

Se référer aux instructions ci-dessous pour une arrivée en autonomie.

Merci de m'envoyer vos horaires d'arrivée.

Vous pourrez utiliser la cuisine ou vous restaurer dans un des établissements 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.

Sinon il y a des hôtels à Moutiers-Salins (gare), Brides-les-Bains ou à Courchevel, n'hésitez pas à nous solliciter pour les contacts.

Accès & parking

Depuis la gare de Moutiers voici le lien pour réserver les navettes :

<https://vente-bellesavoieexpress.fr/>

Mais aussi vous organiser pour réserver un taxi commun (minibus 8 places) pour environ 60/80 euros suivant le nombre de passager.

Tel AZ Taxi : 04 79 07 71 64

Voici un plan d'accès :

<https://goo.gl/maps/ZFLrKS8iq3mEUZidA>

Chalet le NOTUS

277 rue de l'aiguille du fruit (attention le GPS n'envoie pas au bon endroit !)

73120 Courchevel



Veillez suivre les instructions suivantes :

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

4 places de stationnement devant le chalet (ne pas stationner devant les portes de garage fermées svp)

N'hésitez pas à me poser vos questions concernant votre arrivée ou le séjour. Je vous souhaite une belle préparation de voyage, pas trop agitée. A tout bientôt.

Code d'accès au chalet : 2007A



Répartition des chambres

Un tableau de répartition des chambres vous sera envoyé prochainement. Je ne vois aucune contre-indication à ce que vous changiez de colocataire selon vos affinités et habitudes nocturnes (ronflements, réveils...)



Je vous laisse échanger à ce sujet entre vous pour décider de la meilleure disposition.

Droit d'image et réseaux sociaux

Je vous invite à nous rejoindre sur les réseaux sociaux dès maintenant :

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

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

afin de vous donner un petit aperçu de la beauté des montagnes.

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

Le pass vaccinal n'est pas obligatoire pour être hébergé.es dans le chalet ni pour emprunter les navettes.

Il l'est pour accéder à Aquamotion le mercredi après midi et pour emprunter les remontées mécaniques.

Equipement recommandé

- **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.

- **L'équipement pour les activités**

- ◆ 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 (facultatif)

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

© Tous droits réservés – Manalaya



- ◆ 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
 - ◆ 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
 - ◆ Une couverture (ou un châle, ou un plaid) pour les pratiques de yoga en intérieur en cas de mauvais temps
 - ◆ Un carnet de note
 - ◆ Nécessaire de pique-nique : couverts, gobelet et Tupperware
 - ◆ Gourde 1 litre minimum
 - ◆ Lunettes de soleil
 - ◆ Chapeau ou casquette
 - ◆ Protection solaire et stick à lèvres
-
- **Autres accessoires**
 - ◆ Un sèche-cheveux
 - ◆ Des boules Quies
-
- **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, anti-inflammatoire, répulsif anti-moustiques.



INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

Le parc national de la Vanoise est situé en France, dans le département de la Savoie en région Auvergne-Rhône-Alpes. Il est reconnu au plan national et international comme territoire d'exception, tant par ses paysages que par la faune et la flore qu'il abrite.

Le parc national s'étend sur le massif de la Vanoise entre la vallée de l'Isère, de la Tarentaise au nord et celle de la Maurienne au sud.

Courchevel est une station dynamique et très facile d'accès. Vous pouvez circuler entre les différents villages de Courchevel grâce aux navettes gratuites et aux remontées mécaniques tout l'été. Courchevel est très attractif l'été en vous proposant un large choix d'activités comme randonnées, escalades, VTT, parapente, canyoning, golf,...

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



INFORMATIONS PRATIQUES

- **Nombre de participants**

de 4 à 10 personnes

- **Niveau**

Circuit découverte / bien-être de niveau modéré (4,5 jours de marche).
Cet itinéraire comporte 3 à 6 heures de marche par jour, sur des terrains variés dont les dénivelées positives oscillent entre 300m et 600m par jour.

- **Assurance**

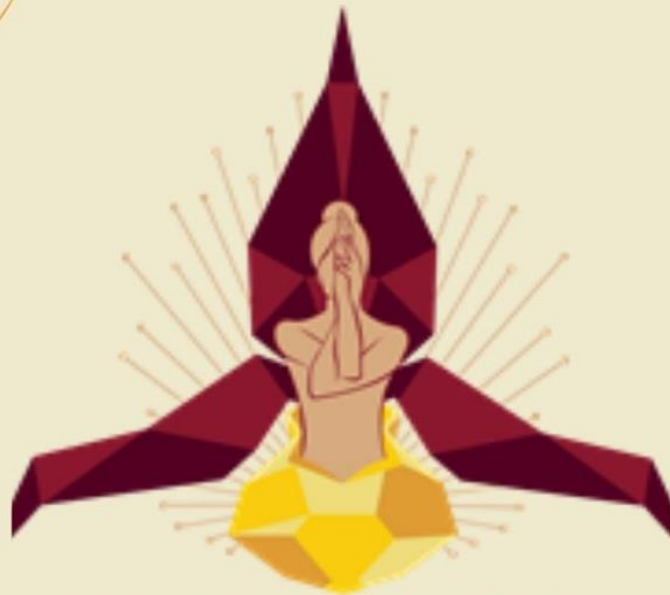
Les séjours d'aventure ne sont souvent pas de tout repos, et pour pallier au mieux à de malencontreux problèmes, nous vous conseillons de prendre une assurance :

- 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

