



# SEJOUR HIVERNAL

## A BOZEL- COURCHEVEL, ALPES

**DU 10 AU 12 MARS**

---



**« De la neige les flocons sont les papillons de la saison... »**

[www.manalaya.fr](http://www.manalaya.fr) – Agence de voyage, immatriculation Atout France : IM073200006

© Tous droits réservés – Manalaya



Namaste,

Je suis Loréleï, votre accompagnatrice pour le séjour du 11 au 13 mars 2022 à Bozel, 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 Loréleï*



## AU PROGRAMME

---

Partez au cœur du Parc de la Vanoise pour un séjour cocooning d'hiver pour se ressourcer de l'intérieur. Il s'agit d'une coupure dans un cadre pur et préservé, pour vivre au rythme de la nature, hébergés des petits chalets de montagne pittoresques.

Au programme : yoga du froid, marche nordique, marches en raquettes, méditations et autres. Ces pratiques t'apporteront plusieurs bénéfices : dynamisme, apaisement, sortie de ta zone de confort et développement de ta capacité d'adaptation !

Une nourriture saine, gourmande et locale, les pratiques respiratoires et yogiques vous seront d'un grand soutien.

En bref, profitez d'une invitation à oser se découvrir, à explorer son corps dans le mouvement, à se connecter aux éléments (neige, roches, végétaux...) afin de s'établir dans un monde en transition.





## POINTS FORTS

---

- Des pratiques bien-être (yoga du froid, marche nordique, raquettes, méditations,...) accessibles à tous.tes
- Un cadre de séjour époustouflant, dans une vallée avec une vue exceptionnelle sur les montagnes
- Une alimentation gourmande, biologique et locale
- 2 nuits en chalet cosy avec poêle à bois
- Un encadrement par des professionnel.les expérimenté.es pour les pratiques proposées
- Possibilité de prolonger l'expérience et la transition avec des soins à distance (voir options)



## L'EQUIPE

---

	<b>Ses talents et son mode d'expression</b>
<p><b>Lorélei Rodrigo</b></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><b>Caroline Gossé</b></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 &amp; 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 : Balade en raquettes & Premières approches au froid & Yoga**

Arrivée au chalet en Savoie à 9h30, situé à Bozel. Dépôt des affaires au chalet puis montée à Courchevel Moriond en minibus.

Balade en raquettes au Belvédère. La vue la plus époustouflante du coin ! Montée à la clairière des Amazones, une nature sauvage et un lieu d'une intensité vibratoire fabuleuse pour nous accueillir et dessiner l'architecture énergétique du groupe ! Nous formerons un cercle d'accueil. Pique-nique en pleine nature.

Premières expositions au froid : apprendre à réchauffer les structures corporelles : tapotements, automassages, appositions des mains, asanas et visualisations créatrices sont au programme.

Dans l'après-midi vous continuerez des pratiques de yoga et de respirations. Possibilité de réserver un massage ayurvédique avec Caroline tous les soirs.

- **Repas compris** : Dîner
- **Marche** : 3h (dénivelée : +/- 200m – 5km de marche)
- **Temps de transfert** : 25 minutes aller/ 25 minutes retour en minibus
- **Hébergement** : chalets huttopia





## JOUR 2 : Au froid ! Raquettes & Yoga en nature

Pratique de yoga du froid matinal : exercices adaptés au groupe et aux conditions météorologiques.

Balade en raquettes au « plan des Cotilles », dans un univers nordique préservé de toute trace humaine. Nous cheminerons à l'instinct vers notre lieu de pratique. Observation attentive de la nature et écoute sensorielle pour évoluer dans cet espace d'une blancheur vivifiante au cœur d'une forêt majestueuse.

Pratique de yoga en pleine nature. Des temps de suspensions/ méditations silencieuses avec pratiques corporelles libres sont également proposées.

Vous terminez la journée par un « apéro soupe » au chalet, une façon d'apprécier le bon goût des légumes locaux et bios, de s'hydrater, de se réchauffer et de faire plein de vitamines et de minéraux autour des préparations faites maison !

- **Repas compris** : Petit-déjeuner, Dîner
- **Marche** : 3h30 (dénivelée +/- 250 mètres – 7 kms de marche)
- **Pratique de yoga** : 2h
- **Temps de transfert** : 25 min. aller/ 25 min. retour navette
- **Hébergement** : chalets huttopia





### JOUR 3 : Marche nordique & Repas à la Rosière

Dernière approche évolutive du yoga du froid. Check out des chalets. Marche nordique vers la Rosière. Grâce à ce style de marche, vous prenez soin de votre cardio, de votre posture et de votre attitude positive, tout en marchant. Dans la neige, les effets de la marche nordique sont démultipliés. L'idée ici est de commencer par une préparation physique ludique avec les éléments naturels qui nous entourent, cultiver notre lien avec le terrain naturel et notre corps en mouvement.

L'activité se déroule dans un cadre unique où se dévoile un trésor bien caché au cœur de la forêt entourée de montagnes : le lac de la Rosière.

Vous traversez cet univers sauvage et féerique au pied de la Dent de Villard et des ravines de gypse. Pique nique au lac gelé. Inclus dans votre séjour.

Découverte de Courchevel le Praz, un village traditionnel montagnard avec ses chalets, ses petites ruelles étroites et son lac gelé. Le village a su préserver un cachet authentique et toute son âme.

Retour au chalet pour 15h

- **Repas compris** : Petit déjeuner, Déjeuner
- **Temps de transfert** : 25 min. aller et 25 min. retour en navette
- **Marche** : 2h (dénivelée : +/- 150 mètres - 4kms de marche)
- **Hébergement** : chalet le Notus
- **Check-out** : avant 10h





*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 2 nuits en chalet
- Les repas indiqués comme « compris »
- Deux séance de balades en raquettes (matériel non compris) encadrées par un.e accompagnateur.trice en montagne
- 1 cercle de parole
- Trois sessions de yoga du froid
- Une séance d'initiation à la marche nordique (matériel non compris) encadrée par un.e accompagnateur.trice en montagne
- Un cours de yoga restaurateur et autres pratiques d'expressions corporelles énergétiques et silencieuses
- Les trajets en minibus privé vers et depuis les lieux d'activités

## NON INCLUS DANS LE PRIX

---

- Les transferts vers et depuis le lieu de séjour
- Le matériel de raquettes possibilité de louer le matériel (raquettes + bâtons) pour 6 € par jour
- Les pique-niques des jours 1 et 2 (possibilité d'acheter ensemble dans une coopérative de Beaufort et produits locaux)
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques et covid

## TARIF

---

Le prix du séjour est de 490 € 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

---

Ce très joli camping, situé au cœur de la Tarentaise et à seulement quelques kilomètres de Courchevel et de Méribel. Il est idéalement situé pour des vacances actives en famille ou entre amis. Entièrement rénové, appréciez la beauté de ce site blotti dans un environnement privilégié et nous invite au ressourcement grâce à sa situation unique au cœur de paysages grandioses.

Les chalets huttopia confortables et chaleureux sont munis d'un espace de vie avec vue sur la montagne, une cuisine toute équipée, de belles chambres, les draps et serviettes sont compris (un drap de bain et une serviette de bain par personne et par semaine), une terrasse ouverte à la nature,... l'idéal pour des vacances ressourçantes !





## ZOOM SUR LA CUISINE

---

Nous vous proposons une cuisine sur mesure préparée par un chef professionnel, nous serons livré.es au chalet.  
Au menu des ingrédients naturels, une cuisine du marché adaptée aux saisons et aux besoins du corps. L'alimentation est adaptée à nos pratiques physiques et au froid.  
Une cuisine gastronomique, gourmande, créative et inspirée des meilleures recettes des chefs « healthy ».

« Persévérance arrive à récompense. »

## POUR ORGANISER VOTRE VENUE

---

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

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 pensez être en retard, appelez-moi pour planifier une rencontre directement sur le terrain.



## Arrivée la veille

Il est possible d'arriver la veille sur demande. Le tarif varie selon le nombre de participant(e)s concernés.

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...

**HUTTOPIA**

BIENVENUE AUX  
CHALETS HUTTOPIA  
*Bozel en Vanoise*

Entrez dans le Monde Huttopia...  
Découvrez dans ce livre nos meilleurs conseils et toutes les informations pratiques pour vos vacances!

Enter the world of Huttopia...  
In this booklet you can find some useful info out of all the advice you need for your holidays!

**LES CHALETS Huttopia**

HORAIRES RECEPTION	
Arrivées la veille	
<b>PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES</b> <small>During the french school holidays</small>	Lundi -> Vendredi -> Dimanche : 8h > 10h et 16h > 19h
	Samedi : 8h > 10h et 16h > 20h
	Monday to Friday and Sunday : 8-10 am & 4-7 pm Saturday : 8-10 am & 4-7 pm
<b>HORS VACANCES SCOLAIRES</b> <small>Outside the french school holidays</small>	Lundi -> Vendredi -> Dimanche : 16h > 18h
	Samedi : 16h > 19h
	Monday to Friday and Sunday : 4-6 pm Saturday : 4-7 pm

**Vous pouvez joindre la réception pour toute information ou en cas d'urgence au :**  
Detailed reception opening hours, you can contact the emergency number at:

**+33 (0)6 17 76 75 10**

**HUTTOPIA BOZEL EN VANOISE**  
 Route du Cheval  
 73350 Bozel  
 +33 (0)6 17 76 75 10

f i p  
#huttopia

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.



## Accès au camping Huttopia

- **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, au deuxième rond point, prendre à droite sur la route du Camping. 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

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.



## 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.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 :

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 RANDONNEE

- ◆ 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 s'il n'y en n'a pas sur votre sac
- ◆ 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 !)
- ◆ Un maillot de bain

## 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.



## 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. Elle fait partie du domaine skiable des 3 vallées. Vous pouvez circuler entre les différents villages de Courchevel grâce aux navettes gratuites et aux remontées mécaniques tout l'hiver. Courchevel est très attractive en vous proposant un large choix d'activités comme ski de fond, raquettes à neige, chiens de traîneau, ski de randonnée, luge, marche nordique, etc. Embarquez pour des aventures oniriques en plein cœur des Alpes françaises.

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



## INFORMATIONS PRATIQUES

---

- **Nombre de participants**

de 4 à 8 personnes

- **Niveau**

Circuit découverte / bien-être de niveau modéré

Cet itinéraire comporte 3 à 5 heures de marche par jour, sur des terrains variés dont les dénivelées positives oscillent 100 et 250 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.



- Sais-tu faire un feu ?

## DANS VOTRE HÉBERGEMENT IN YOUR RENTAL

### LE POÊLE À BOIS

#### Wood Stove

Quand les soirées se font plus fraîches,  
allumez une petite flambée dans le poêle à bois !

*On cooler evenings, light a crackling fire in the wood stove!*



A votre disposition des bûches dans le panier sur la terrasse, des allumettes, 4 allume-feux,  
une balayette, un gant de protection, une pince à bois et un seau.

*Logs are at your disposal in the baskets on the terrace, as well as matches, 4 firelighters,  
a brush, a protective glove, wood tongs and a bucket.*

### LES 3 ÉLÉMENTS POUR ALLUMER UN FEU

#### THE 3 ELEMENTS YOU NEED TO LIGHT A FIRE

#### 1 Le COMBUSTIBLE : pour bien commencer / FUEL: to get off to a good start

Disposez du petit bois, des brindilles et du papier au centre du poêle.

Par-dessus, disposez des petites bûches en tipi.

Seulement quand le feu aura bien pris, disposez des grosses bûches.

*Arrange some kindling, twigs and paper in the centre of the stove.*

*Above it, place some larger sticks in the form of a teepee.*

*Only once the fire has caught well, add some logs.*



#### 2 Le CONDUCTEUR : pour durer / HEAT: for a lasting fire

Aidez le départ du feu avec un allume feu.

Allumez votre feu en plusieurs endroits avec les allumettes.

*You can help start the fire with a firelighter.*

*Light your fire in several places with the matches.*

#### 3 L'AIR : pour contrôler / AIR: to control the fire

Le feu prend mal ou ne tient pas : créez un appel d'air en ouvrant légèrement la porte ou le tiroir à cendres.

Si le feu s'emballe : fermez l'arrivée d'air.

*If the fire struggles to light or won't stay alight: create a draft by slightly opening the door of the stove or the ash drawer.*

*If the fire is burning too fast: close the air intake.*



#### IMPORTANT

Ne pas toucher les parois et ne rien poser sur le poêle ou à proximité. A la fin de votre séjour, merci de retirer les cendres dans le tiroir ainsi que les bûches dans le poêle à bois. Des allume-feux sont en vente à l'épicerie.

*Don't touch the surfaces and don't place anything on or near the stove. At the end of your stay, please empty the ash from the drawer as well as the logs from in the wood stove. Firelighters are on sale at the grocery store.*



MANALAYA

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

*Email*

[contact@manalaya.fr](mailto:contact@manalaya.fr)

*Site web*

[www.manalaya.fr](http://www.manalaya.fr)

*Téléphone*

+33 (0)6 17 06 35 94

