



SEJOUR « BIEN ETRE » AUTOUR DE SERRE-PONÇON *5 jours de randos zen*



Le bassin du Lac de Serre-Ponçon, dans les Alpes du Sud, offre un lieu privilégié pour se ressourcer.

Ce séjour est élaboré afin de cheminer intérieurement grâce aux bienfaits d'une marche douce en montagne et à des techniques de développement personnel reconnues.

Chaque jour, une technique différente sera approfondie durant la randonnée et ce sera l'occasion de découvrir une vallée différente chaque jour.

LIEU : Chorges, Lac de Serre-Ponçon,

DATE : du dim. 26/06 au sam. 02/07/2022 - du sam. 10/09 au vend. 16/09/2022
du dim. 02/10 au sam. 08/10/2022 – du dim. 16/10 au sam. 22/10/2022

DURÉE : 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randos

ACCOMPAGNATEUR : Elodie Bayle, accompagnatrice en montagne, thérapeute en hypnose et thérapie cognitive et comportementale, réflexologue et masseuse bien-être. TEL 06 01 74 54 15

MAIL : sejours.atlas@gmail.com

NIVEAU : *marcheur débutant à confirmé, de 300 à 500 m de dénivelé positif suivant les journées*

HÉBERGEMENT : en hôtel club

GROUPE : de 5 à 12 personnes

PORTAGE : sac à dos à la journée, avec pique-nique, eau, vêtement chaud

RENDEZ VOUS : Jour 1 à 17h

FIN DU SÉJOUR : Jour 7 après le petit déjeuner

TRANSPORT : chaque jour, vous utilisez votre voiture personnelle pour vous rendre au départ des Randonnées, nous privilégions le co-voiturage.

TARIF : 835 € par personne

Le prix comprend

- L'hébergement en chambre de 2, dans un Hôtel-Club 3***
- L'encadrement par une professionnelle, accompagnatrice en montagne diplômée d'état, thérapeute en hypnose et thérapie cognitive et comportementale, réflexologue et masseuse bien-être.
- La pension complète du jour 1 dîner, à jour 7, petit déjeuner, pique-nique tous les midis, sans boissons, dîner à l'hôtel sous forme de buffet vin + eau en carafe + café
- Accès à l'Espace forme : piscine couverte et chauffée. Solarium, salle de gym, hammam, sauna.
- Accès aux Équipements sportifs : 3 courts de tennis, boulodrome, 1 terrain multisports.

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de séjour, et du lieu de séjour au départ des randonnées
- Les assurances annulation et rapatriement
- Supplément de 135 € pour les chambre single

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

Les plus de ce séjour :

L'apprentissage de techniques de développement personnel performantes

La qualité et l'emplacement de l'Hôtel club 3***

La beauté des vallées environnantes autour du lac de Serre-Ponçon

PROGRAMME

JOUR 1 Rendez-vous à l'Hôtel Club Les Vacances bleues, à Chorges
installation, présentation du programme du séjour, dîner, et nuit

JOUR 2 Au bord du Lac de Serre-Ponçon -- Marche Afghane

Randonnée en boucle au bord du lac de Serre-Ponçon, une visite dans l'intimité du secteur. L'apprentissage de la marche afghane, technique de respiration extrêmement efficace afin de progresser de manière harmonieuse tout en se régénérant.

Dénivelé +/- 250 m / - Temps de marche : 4h

JOUR 3 Vallée de l'Avance - Le Lâcher prise

Randonnée dans la douce vallée de l'Avance. La beauté des paysages, le mouvement de la marche, mais aussi des techniques de sophrologie ludique et de réflexologie faciale nous accompagnent pour comprendre ce concept, son utilité et comment y parvenir.

Dénivelé +/- 350 m / - Temps de marche : 4h

JOUR 4 Vallée de Boscodon - La Sylvothérapie

La forêt de Boscodon est l'une des plus belles des Alpes du sud. Elle est l'héritière d'une riche histoire, qui a contribué à sa préservation. Depuis 2018 elle a obtenu le label *FORET D'EXCEPTION*. Les arbres, de cette Ancienne forêt monastique, nous accueillent pour découvrir les bienfaits du bain forestier et apprendre à nous relier à nos ressources profondes et instinctives.

Dénivelé +/- 350 m / - Temps de marche : 4h



JOUR 5 Vallée de Réallon - L'Imaginaire

La vallée de Réallon possède le charme de la tradition pastorale.

Une randonnée sur le chemin de l'imaginaire et de l'ancrage avec l'auto-hypnose et la montagne pour support.

Dénivelé +/- 350 m / - Temps de marche 4h



JOUR 6 Vallée des Orres - Les 5 sens

la vallée des Orres, l'une des plus ouverte sur le Val de Durance, va nous permettre de mettre Les cinq sens à l'honneur pour faire le plein d'énergie et de vitalité grâce notamment à des exercices de futurisation et de réflexologie plantaire.

Dénivelé +/- 350 m / - Temps de marche 4h



JOUR 7 Fin du séjour après le petit déjeuner.

Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, en tenant compte des problématiques liées à la pandémie actuelle. En dernier ressort, votre accompagnateur reste seul juge du programme

Votre Hébergement :

"LES HORIZONS DU LAC" - Club VACANCES BLEUES - 05230 CHORGES

Téléphone : 04 92 55 57 00 - Email : horizons@vacancesbleues.fr

https://www.vacancesbleues.fr/fr/club-3-etoiles-les-horizons-du-lac#infos_pratiques



Rendez-vous, dispersion

J 1 A 17H à l'Hôtel Club Les horizons du lac (Vacances bleues) 05230 CHORGES

J 7 dispersion après le petit déjeuner vers 10h

Rejoindre L'hôtel :

- Par route (conseillé)

Direction d'Embrun Briançon. RN94 jusqu'à Chorges puis direction barrage de Serre-Ponçon (D3).

- Par train :

Train direct de nuit Paris-Chorges. De jour : TGV jusqu'à Valence puis train jusqu'à Chorges.

Du Sud : un train Marseille-Chorges le matin et l'après-midi.

Un transfert est assuré par le club à partir de la gare SNCF de Chorges entre 8h00 et 17h30 (contactez l'hôtel directement au minimum 15 jours avant votre séjour). Pensez à nous prévenir.

Formalité

- Carte d'identité ou Passeport en cours de validité + carte sécurité sociale
- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, A.T.L.A.S. vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels (voir rubrique assurance et annulation).

L'Équipement

- Sac à dos 20 à 30 L
- Gourde 1,5 L à 2 litres +
- Chapeau, lunettes de soleil,
- Bâtons de marche (conseillé)
- Chaussures de randonnée tige basse ou haute suivant votre choix
- 1 sous vêtement technique, 1 seconde couche, 1 vêtement chaud type polaire
- 1 veste coupe-vent + 1 petite doudoune (conseillé suivant la saison)
- Pharmacie personnelle, crème solaire,
- Vos traitements médicaux avec ordonnance si besoin
- Trousse de toilettes + serviette de toilette
- Vos affaires pour la semaine + maillot de bain
- Des encas type fruits secs, barres de céréales
- 1 petite lampe de poche ou frontale,
- 1 couteau, 1 cuillère, 1 fourchette, 1 gobelet, 1 petite boîte, 1 bol
- Papiers d'identité
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés. Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller dans vos choix de vêtements, de sac à dos ou de chaussures

ASSURANCE ET ANNULATION

Il est indispensable pour participer à nos séjours d'être assuré en responsabilité civile personnelle, par ailleurs vous devez être assurés pour l'assistance et le secours en cours de séjour, l'assurance annulation est fortement conseillée en cas d'annulation de votre séjour pour une cause qui serait de votre fait. Si ce n'est pas le cas, ATLAS est en mesure de vous proposer des assurances aux conditions suivantes :

CONTRATS ASSURANCES

Assistance rapatriement - frais de secours : 1 % du prix du séjour

Annulation + bagages : 2, 8 % du prix du séjour

Extrait de nos contrats d'assurances à consulter sur notre site internet. Aucune modification ne sera possible qu'une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement - secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance précisant le montant maximum de couverture pour les frais d'évacuation

LITIGES

Toute réclamation, sauf cas de force majeure, relative au voyage doit être adressée par lettre recommandée ou e-mail avec accusé de réception dans un délai d'un mois après la date du retour. A défaut de réponse satisfaisante dans les 60 jours suivant votre courrier, vous pouvez saisir le médiateur du tourisme et du voyage sur le site : www.mtv.travel.