



Un séjour automnal en étoile de rêve !! Découverte de la Dordogne, hébergement dans un château, randonnées et yogaun très très beau programme !

LIEU : Château de MIRANDOL – MARTEL – LOT

DATE : du dimanche 6 octobre au samedi 12 octobre 2024

DURÉE : 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnées.

ENCADREMENT : Guilhemette DHOYER accompagnatrice en montagne et enseignante de yoga Tel : 06 64 43 28 00

MAIL : sejours.atlas@gmail.com

NIVEAU : FACILE

HÉBERGEMENT : Propriété privée (chambre de deux). Les repas seront préparés par nos soins (petit déjeuner et pique-nique) , avec repas du soir livré par un traiteur.

GROUPE : 6 à 12 personnes

DEPART/ARRIVEE : Dimanche 6 octobre 17h au samedi 12 octobre fin de matinée

PORTAGE : vos affaires et le pique-nique chaque jour.

CARTOGRAPHIE : IGN TOP 25/2136 ET Rocamadour

TARIF : **620 € par personne** (Attention les inscriptions se font directement sur le site d'ATLAS, Voyageurs des Alpes)

Le prix comprend

- L'hébergement en gîte privé
- L'encadrement et les séances de yoga par 1 accompagnatrice en montagne diplômée d'état et enseignante de yoga
- La pension complète du jour 1 dîner, à jour 7, matin pique-nique tous les midis, vin compris le soir
- une séance de yoga et de relaxation tous les soirs
- le prêt des tapis de yoga

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et les dépenses personnelles
 - Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de séjour,
 - Les assurances annulation et rapatriement
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

LES PLUS DE CE SEJOUR

Un séjour en étoile dans un lieu hors normeun cadre de rêve, un château de rêve....des randonnées de rêve !

PROGRAMME DU SÉJOUR

Dim 06/10 RENDEZ-VOUS à 17h, château de MIRANDOL - MARTEL

Installation, présentation du programme du séjour, dîner, et nuit

Lundi 07/10 DES ROCHERS ET DES HOMMES

Une randonnée de mise en jambe facile, au départ de Saint Sozy. Vue panoramique sur la Dordogne, entre Causse de Martel et Causse de Gramat. En chemin : hameaux de caractère et abris préhistoriques.
Dénivelé + 100 m /- 100 m - Temps de marche 3 hs - 8 km

Mardi 08/10 MONT MERCOU (316m)

Au départ de Martel : Très beaux points de vue sur la vallée, découverte du moulin de Cacreay, et quelques autres belles curiosités architecturales.
Dénivelé + 300 m /- 300 m - Temps de marche 4 hs - 12 km

Merc. 09/10 LA RANDO DU PELERIN

Au départ de Rocamadour. Les gorges de l'Alzou nous accueillent pour une randonnée de toute beauté. Découvertes de nombreux moulins (du Saut, de Tournefeuille, de Sirogne. Visite de Rocamadour.
Dénivelé + 300 m /- 300 m - Temps de marche 4 hs - 12 km

Jeudi 10/10 LE CIRQUE DE FLOIRAC

Au départ de Veysou. Entre falaise et rivière, entre sous-bois et rocaïlle, une belle randonnée pour découvrir le cirque de Floirac, les bords de la Dordogne, les falaises de Gluges et le village de Floirac.
Dénivelé + 270 m /- 270 m - Temps de marche : 5 hs - 14 km

Vend. 11/10 HISTOIRE D'EAU AU PAYS DES PIERRES

Au départ de Martel : Belle randonnée ponctuée de richesses patrimoniales naturelles ou bâties, depuis la vieille ville médiévale de Martel en passant par l'église romane de Murel jusqu'au Moulin et la résurgence de l'Oeil de la Doue.
Dénivelé + 320 m /- 320 m - Temps de marche : 5 hs - 13 km

Sam. 12/10 : Petit déjeuner. Rangement et nettoyage des chambres – Séparation fin de matinée.

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.

Tous les dénivelés sont donnés à titre indicatif, ils seront plus ou moins atteints

L'ÉQUIPEMENT

- Sac à dos de contenance 20/30 litres + « sur sac » de protection
- **Vos draps + taie d'oreiller et serviette de toilette**
- Tee-shirts manches courtes, respirant ou Mérinos
- 1 Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- 1 Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent.
- 1 Doudoune ou veste chaude
- Un short + un pantalon de marche
- Une tenue confortable pour le yoga le soir
- Chaussures de randonnée
- Bonnet
- Casquette ou chapeau
- Bâtons de marche
- Lunette de soleil. Crème solaire,
- Gourde 1 litre minimum + thermos
- Pharmacie personnelle + ordonnance s'il y a lieu
- Trousse de toilette + serviette
- Couteau, fourchette. Boite type Tupperware, gobelet
- Papiers d'identité + argent et CB

RENDEZ-VOUS, DISPERSION, REJOINDRE LE POINT DE DEPART

RENDEZ VOUS DIMANCHE 6 OCTOBRE VERS 17 heures au CHATEAU de MIRANDOL – 46600 SAINT DENIS LES MARTEL

Altitude 221 m

Coordonnées GPS : 44.916369 , 1.635861

SEPARATION SAMEDI 12 OCTOBRE Fin de matinée.

Pour venir à MIRANDOL :

PAR ROUTE

1° En venant de Toulouse il faut remonter par l'A 62 jusqu'avant Montauban puis l'A20 jusqu'à hauteur de Souillac. Là prendre la D 803 vers Baladou/Martel

- De Martel au rond-point prendre la D 840 pendant 3 km

- Virage serré en épingle à cheveux (dangereux il faut ralentir 200 ou 300 m avant) pour traverser la route et prendre le petit chemin qui monte à Mirandol -850 m

2° En venant de Limoges / Brive ou de plus au nord en par l'A20 prendre la sortie 54 Gouffre de Padirac

/Gramat/Rocamadour puis la D 840 jusqu'à Martel. Ensuite comme précédemment

PAR TRAIN

- Paris / Limoges / Brives : Gare d'Austerlitz - Une correspondance à Brive le Gaillarde pour Saint Denis lés Marte
Gare de Saint Denis à 7 km de Mirandol en voiture (10/15 mn)

FORMALITE

– Passeport ou carte d'identité 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)

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 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 Rapatriement.

LITIGE – MEDIATION DE LA CONSOMMATION

En cas de litige entre le Client et l'entreprise, ceux-ci s'efforceront de le résoudre à l'amiable (le Client adressera une réclamation écrite auprès du professionnel ou, le cas échéant, auprès du Service Relations Clientèle du professionnel).

A défaut d'accord amiable ou en l'absence de réponse du professionnel dans un délai raisonnable d'un (1) mois, le Client consommateur au sens de l'article L.133-4 du code de la consommation a la possibilité de saisir gratuitement, si un désaccord subsiste, le médiateur compétent inscrit sur la liste des médiateurs établie par la Commission d'évaluation et de contrôle de la médiation de la consommation en application de l'article L.615-1 du code de la consommation, à savoir : La Société Médiation Professionnelle www.mediateur-consommation-smp.fr 24 rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux

