



*Pour préparer votre corps à sortir de l'hiver, offrez-vous une semaine de DETOX pour retrouver une belle énergie ! Cocooning, grand nettoyage et revitalisation sont au programme. Ce séjour à partir d'un gîte confortable, comporte une cure DETOX, de la randonnée très douce, des massages, du yoga, de la relaxation, l'accès libre au sauna et au jacuzzi, une conférence sur l'alimentation saine et des cours d'aquarelle.... Bonheurs multiples pour prendre soin de soi !*

**LIEU :** BRIANCON – HAUTES ALPES

**DATE :** du 23 au 29 mars 2025 - du 29 mars au 4 avril 2025

**DURÉE :** 7 jours- 6 nuits

**ENCADREMENT :** Guilhemette DHOYER accompagnatrice en montagne, enseignante de yoga, diététicienne.

Tel : 06 64 43 28 00

**MAIL :** [sejours.atlas@gmail.com](mailto:sejours.atlas@gmail.com)

**NIVEAU :** TRES FACILE

**HÉBERGEMENT :** GITE en chambre de 2 ou de 3. LE ROSTOLAN 48 route de Grenoble 05100 BRIANCON

**GROUPE :** 6 à 12 personnes

**ARRIVEE/DEPART :** Dimanche 23 mars ou samedi 29 mars 17h au gîte Le Rostolan. Fin du séjour le samedi 29 mars ou le vendredi 4 avril à 10 h

Si vous arrivez en train merci de me contacter, je peux aller vous chercher à la gare de Briançon.

**TARIF :** 760 € par personne

**Le prix comprend**

- La pension complète du J1 au J7
- L'encadrement par une AEM diplômée /diététicienne
- L'accès libre au sauna et au jacuzzi dans l'établissement
- Une conférence sur l'alimentation saine par une naturopathe.
- Un massage d'une demi-heure par une professionnelle
- Les séances de Yoga et de Relaxation
- Le prêt du matériel 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 cours d'aquarelle (25€ pour 2 heures et demi) matériel compris
- 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 pour vous ressourcer, prendre soin de soi, renaître !

## PROGRAMME DU SÉJOUR

**Dim 23 mars 2025/ Sam 29 mars 2025** Rendez-vous 17h, **LE ROSTOLAN 48 route de Grenoble BRIANCON**

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

Au quotidien :

- **Petit rituel matinal** : Éveil corporel avec une séance de Do IN et Pranayama
- **En matinée** : Randonnée douce : 2 à 3 heures chaque jour de marche. Dénivelé faible (max 300m), selon un programme de découverte du Briançonnais.
- **Les repas** : répondent aux exigences de la CURE DETOX : Jeûne partiel, élimination des viandes, produits laitiers, produits raffinés et céréales. **Aucun aliment solide** mais Matin Midi et Soir : jus de légumes, jus de fruits frais, soupes, bouillons, infusions... (tous les produits sont bio).
- **L'après-midi** : après un temps de repos : activités Bien Être en intérieur.
- **YOGA et RELAXATIONS** : au quotidien pratique de Hatha Yoga, Yin Yoga et yoga Nidra
- **Soit MASSAGES** : un massage d'une demi-heure est compris dans votre forfait. Si vous désirez d'autres massages ils seront à régler en Sus (35€ la demi-heure)
- **Soit SAUNA et JACUZZI** : accès libre (privé pour notre groupe)
- **AQUARELLE** : Virginie vous proposera deux après-midis de découverte de l'aquarelle. A régler en sus : 25€ les deux heures et demi (matériel compris)

**Sam 29 mars 2025 / Vend 4 avril 2025** : Séparation 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. Tous les dénivelés sont donnés à titre indicatif, ils seront plus ou moins atteints*

## L'ÉQUIPEMENT

- Sac à dos de contenance 20 litres + « sur sac » de protection
- 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
- Un plaid
- Chaussures de randonnée
- Bonnet
- Casquette ou chapeau
- Maillot de bain et serviette de bain pour le sauna
- Bâtons de marche
- Lunette de soleil. Crème solaire,
- Gourde 1 litre minimum + thermos
- Pharmacie personnelle
- Trousse de toilette
- Papiers d'identité + argent et CB
- Draps et serviettes de toilette sont prévus.

## RENDEZ-VOUS, DISPERSION, REJOINDRE LE POINT DE DEPART

RENDEZ VOUS DIMANCHE 23 mars OU 29 mars à 17 heures au **ROSTOLAN 48 route de Grenoble**

SEPARATION SAMEDI 29 mars OU 4 avril dans la matinée.

## Pour venir à BRIANCON

En voiture depuis le Nord : Autoroute A48 > Grenoble > Col du Lautaret > RN 91 Briançon

Autoroute A 43 > Chambéry > Tunnel du Fréjus > Col du Montgenèvre > RN 94 Briançon

Depuis le Sud : Autoroute A51 > La Saulce > Embrun > RN 94 Briançon

En train : **Paris-Briançon** Train de nuit (couchettes, wagons-lits)

**Paris-Grenoble** TGV puis autocars jusqu'à Briançon – Paris- Valence TGV puis train régional jusqu'à Briançon

**Marseille-Briançon** TER-SNCF

## 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](http://www.mediateur-consommation-smp.fr) 24 rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux*