



**ALPES | Yoga du froid, raquettes & Ayurvéda**

3 jours / 2 nuits

Circuit découverte / bien être (niveau modéré)



*Partez pour un break « bien être » hivernal dans la superbe vallée de Nâves !*

*Au programme de ce week-end prolongé : yoga du froid, raquettes, pratiques ayurvédiques ou encore atelier sonothérapie... Vous découvrirez aussi la cuisine ayurvédique lors d'un cours dispensé par vos accompagnatrices. Et pour encore plus de détente, profitez de soins et massages durant vos temps libres !*

*En bref, un break aussi bien dynamique que cocooning, pour se ressourcer de l'intérieur !*



## POINTS FORTS

- Un séjour idéal pour se ressourcer
- Des activités accessibles à tous
- Un atelier de cuisine ayurvédique
- Un hébergement situé dans la superbe vallée de Nâves

## ITINERAIRE

### JOUR 1 : RAQUETTES - YOGA DU FROID - CUISINE AYURVEDIQUE

Vous aurez rendez-vous à 9h30 à votre hébergement situé à 1316 mètres d'altitude dans la vallée de Nâves. Après avoir fait connaissance avec le groupe, vous partirez pour une balade en raquettes entre village et forêt. L'après-midi, vous profiterez d'un peu de temps libre avant un atelier théorique et pratique sur le yoga du froid. En fin de journée, vous vous initierez à un cours de cuisine ayurvédique.

**Repas compris :** Dîner

**Marche :** 2h

**Hébergement :** Chalet

### JOUR 2 : RAQUETTES - YOGA DU FROID - PRATIQUES AYURVEDIQUES

Aujourd'hui, vous débuterez votre journée de bonne heure avec un cours de yoga. Après un bon brunch, vous rechaufferez vos raquettes pour une balade enneigée et poursuivrez votre journée par un cours de yoga du froid. Après un peu de repos bien mérité, vous terminerez votre journée avec des pratiques ayurvédiques.

**Repas compris :** Brunch - Dîner

**Marche et yoga :** 3h

**Hébergement :** Chalet

### JOUR 3 : YOGA MATINAL - ATELIER SONOTHERAPIE

Vous attaquerez votre journée par un cours de yoga matinal, suivi d'un atelier sonothérapie (détente au son des mélodies). Vous savourerez ensuite un bon brunch avant d'aller vous balader une dernière fois au cœur de la nature. Pour clôturer votre séjour détente, vous ferez un cercle de mantra et chanterez les mantras afin d'expérimenter les énergies des sons sur votre corps et votre esprit. Après cet atelier riche en émotions, il sera temps des aurevoirs.

**Repas compris :** Brunch

**Marche :** 4h (dénivelé : +150m)

#### IMPORTANT :

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*



## LE PRIX

### Le prix comprend

- L'hébergement en chalet (grand dortoir)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Les stages et activités encadrés par un professionnel
- Tous les transferts précisés dans le programme

### Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas non prévus au programme
- Les boissons et encas entre les repas
- Les massages et soins
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les frais de dossier (15€)

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.*

## LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

## VOTRE VOYAGE

### Le groupe

De 4 à 12 personnes. Circuit en regroupement avec d'autres agences (non exclusif solos).

### Niveau

Circuit découverte / bien-être de niveau facile. Ce circuit est accessible à toute personne en bonne forme physique pratiquant occasionnellement du sport. Les balades en raquettes peuvent demander un effort supplémentaire.

Pour toutes les autres pratiques, un niveau débutant est tout à fait accepté.

### Encadrement

Vous serez encadrés selon les activités par deux professeurs de yoga certifiés.



## Détail des activités

### Yoga du froid :

Le froid est un enseignant puissant et sans compromis. Grâce à cette immersion en températures hivernales, vous allez mobiliser vos ressources profondes pour concilier avec le saisissement du froid et activer votre énergie vitale.

Votre professeur vous offre une découverte extraordinaire sur les vertus du froid (système immunitaire et nerveux) tout en brisant nos croyances limitantes, ce qui vous permettra alors de mieux comprendre votre gestion du stress en basse température.

Tout cela laisse des traces d'exploration pour le retour au quotidien car il est temps de développer nos facultés adaptatives.

### Cours de cuisine Ayurvédique - Intro Ayurveda :

Vous découvrirez l'Ayurveda, médecine holistique venue de L'Inde qui s'adapte à l'occident. Pour s'alimenter de façon ayurvédique et comprendre ce type d'alimentation il est essentiel de connaître quelques notions d'Ayurveda, que vous allez obtenir ici. Votre guide vous transmettra à travers cet atelier culinaire et vos échanges avec elle quelques bases sur l'alimentation ayurvédique ainsi que des recommandations générales adaptées à la saison traversée et à votre profil. Vous repartirez avec des clés pour aller doucement vers une alimentation plus vivante, plus nourrissante et plus protectrice qui convient à votre individualité profonde. Vous préparez ensemble le repas du soir, en conscience, dans le calme et l'écoute.

### Pratiques Ayurvédique - Yoga :

Vous explorez encore ici l'Ayurveda, à travers ses enseignements sur l'hygiène de vie et le Yoga. Découvrez les routines quotidiennes selon l'Ayurveda appelées Dinacharya. La Dinacharya est un rituel d'hygiène de vie qui vise à maintenir une bonne Énergie Vitale dès le matin (auto-massage, yoga, pranayama...). Ces routines ayurvédiques vous amènent à être davantage à l'écoute de votre corps, de votre horloge interne, à être en lien avec les saisons, le rythme de vos journées... Pour vivre en harmonie avec les lois fondamentales de la Vie.

## Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau ...). Vos affaires personnelles resteront à l'hébergement.

## Repas/Boissons

- Brunch et diners pris à l'hébergement
- Les boissons ne sont pas comprises

## Hébergement

Vous logerez dans un chalet où simplicité, convivialité et authenticité seront au rendez-vous.

La partie nuit est composée de dortoirs qui sont suffisamment étendus pour respecter les gestes barrières.

Il est également composé d'une grande salle commune avec cuisine accolée toute équipée, d'une salle de bains, d'un WC indépendant et d'une mezzanine.

## Lieux de rendez-vous et dispersion

Arrivée : le jour 1 à 9h30 à l'hébergement situé à Nâves

Retour : le jour 3 vers 14h30 à l'hébergement



## Accès sur place

### En train

Vous pouvez arriver en train à la gare de Moutiers Salins-les-thermes puis en taxi <http://www.taxi-moutiers.fr> / 06 20 85 12 25. Coût d'un taxi : environ 55€ pour 4 personnes.

### En voiture

De Paris, direction Lyon (E15), Chambéry, Albertville, Moutiers. Il est possible de se garer devant l'hébergement.

**A noter :** si vous arrivez la veille ou si vous souhaitez prolonger votre séjour, veuillez nous consulter. Pour une arriver la veille, compter 50 € (selon disponibilité à régler sur place en espèces).

### Le Covoiturage

N'hésitez pas à prendre contact avec les Covoyageurs inscrits, vous habitez peut-être à quelques kilomètres et pourrez partager le trajet en voiture !

## AVANT LE DEPART

### Formalités

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

### Equipement

#### Bagage :

Votre bagage principal restera à l'hébergement mais voyagez léger !  
Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée.

#### Matériel nécessaire :

Bonnes chaussures de montagne étanches (pas de Moon boots pour les raquettes)  
Chaussettes chaudes  
Chaussures d'intérieur  
Carnet pour prendre des notes  
Sac de couchage taies et oreillers (mesures COVID)  
Affaires de toilette (linge de bain non fournis)  
Sac à dos pour la journée (capacité environ 20 litres)  
Bonnet, gants, lunettes de soleil  
Veste chaude et imperméable  
Vêtements chauds d'intérieur



Sous-vêtements techniques  
Thermos (facultatif)  
Lunettes de soleil  
Crème solaire  
1 plaid pour le yoga  
Pantalon technique  
Gore tex ou veste anorak  
Lampe frontale  
Eco cup  
Couvert  
Tupperware

**Matériel fourni :**

Tapis de yoga et accessoires  
Matériel pour les balades en raquettes

**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, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsif anti-moustiques.

## INFORMATIONS PAYS

**Géographie & Climat**

Adossée au Beaufortain, la vallée de Nâves se situe sur le versant ensoleillé de la Tarentaise et s'ouvre sur le domaine nordique le plus haut de Savoie. La vallée est très ensoleillée et offre une vue exceptionnelle sur les autres massifs : Lauzière, Cheval noir, Vanoise, plus au loin, Meije, Ecrins... 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](http://www.meteo.fr)

**Budget & change**

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

**Pourboires**

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

## TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.



## **Le Respect des Patrimoines**

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

## **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*



- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

### **Le Développement d'un Tourisme Équitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

