SÉJOUR YOGA ET RANDONNÉES DANS LES ALPES

LE PROGRAMME

Dimanche
Matin : Accueil et déjeuner.
Après-midi : cercle d'ouverture en nature et prise de contact. Postures et initiation à la méditation.
Soirée : Présentation du séjour suivie d'un apéritif de bienvenue.

Lundi
Matinée : yoga sur les tapis. Séance complète alliant méditation, respiration et postures pour se redonner de l'espace, renforcer et étirer l'ensemble du corps.
Après-midi : rando-atelier « Approche sensible de la Nature ». Initiation à la marche consciente et Bain de Nature.
2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 350m.

Mardi
Journée : rando-atelier pour s'évader et mettre en application des outils au cours d'une marche longue. Eveil du corps, marche en présence et ressourcement post-effort.
2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 350m.

Mercredi
Matinée : Matinée libre. Possibilité de visiter le marché du Grand Bornand.
Après-midi : rando-atelier « Marche Nordique ». Découvrez tous les bienfaits d'une marche dynamique avec bâtons, en y intégrant les fondamentaux du yoga. Bâtons fournis.

Jeudi
Journée : rando-atelier « Un autre regard sur la montagne » Approfondissement de l'approche sensorielle et méditative de la marche en montagne au cours d'une sortie longue.
2h30 à 3h de marche, dénivelé moyen de +300 à 450m.

Vendredi
Matinée : yoga et bien-être sur les tapis. Séance complète alliant méditation, respirations et postures.
Après-midi : rando-atelier alliant marche, pratiques posturales et énergétiques ciblées afin de clôturer le séjour.

2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 350m.

Samedi
Matinée : Libre
Fin du séjour après le déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Pour varier les plaisirs, les moniteurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe…). Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées, la Maison du Grand Bornand dispose de plusieurs minibus, mais certains déplacements pourront occasionnellement s'effectuer avec les voitures des participants.

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Niveau débutant / contemplatif : marche de moins de 3h sur sentier, avec 200 à 400m de D+. Être en forme physiquement.

Sur place, nos moniteurs sont les meilleurs juges. Si l'un des stagiaires ne répond pas aux critères demandés, le moniteur pourra proposer un stage plus adapté à la personne ! La Maison du Grand Bornand ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

VÊTEMENTS :

Pour les randonnées de la journée :

- Casquette ou chapeau
- Paire de gants
- Pantalon, short, t-shirts
- Chaussettes de marche
- Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex
- Veste polaire ou gros pull
- Chaussures de randonnée avec semelles crantées.

Pour la semaine :

- Vêtements de rechange
- Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons
- Maillot et serviette de bain supplémentaire pour accéder à l'espace bien-être ou aller à la piscine du village (Possibilité de location à la Maison du Grand Bornand)

Pour le yoga :

- Tenues décontractées type jogging, legging… où vous vous sentez bien dedans.

EQUIPEMENT :

- Carte d'identité ou passeport valide.
- Sac à dos moyen (25 à 30 litres).
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos.
- Porte gourde, gourde ou CamelBak (1,5L minimum). ⓘ *La Maison du Grand Bornand ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique.*
- Couteau de poche, couverts et gobelet réutilisable pour les pique-niques.
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- Tube de crème solaire et stick à lèvre, avec un indice de protection solaire élevé.
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).
- Paire de bâtons de randonnée (facultatif).

***Important** : En montagne, les écarts de température peuvent être importants. Il faut prévoir des vêtements chauds et imperméables, même en été.*

PHARMACIE PERSONNELLE:

- Vos médicaments et traitements habituels.
- Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- Double peau (pansements anti-ampoule).

RESTAURATION

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée. Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant, à heures fixes.

Le chef vous propose une cuisine familiale et équilibrée, agrémentée de produits et plats régionaux.

Merci de nous prévenir en amont de votre séjour en cas d'allergie ou de régime spécial.

ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, bain à remous, grotte de sel
- Espace cardio
- Salons de lecture et télévision
- Wifi accessible au rez-de-chaussée
- Terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping pong

ACCÈS

En train :

TGV - gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h30 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km – réservation possible sur leur site internet) : ALTIBUS - 04 79 68 32 96 - https://booking.altibus.com/Reservation/SuiteWidget

Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

En voiture :

Autoroute A41 sortie Annecy Nord, suivre Thônes "Les Aravis" (32 km). Autoroute A40 sortie Bonneville (20 km). Suivre la Clusaz, le Grand-Bornand.

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial).