

Yoga & Randonnée sur Le Chemin de Compostelle



Du dimanche 13 au samedi 19 octobre 2024
6 jours de marche, 6 nuits en gîte 1/2 pension

Bonjour à toutes et tous,

En vue de notre séjour Yoga & Randonnée sur le Chemin de Compostelle, je vous partage ici quelques informations pratiques. D'autres suivront, notamment sur la composition de votre bagage et la préparation des chèques pour chaque hébergement.

Nous partirons du Puy-en-Velay en Haute-Loire pour arriver à Aumont-Aubrac, petit village de Lozère. Nous marcherons entre 4 et 7 heures par jour, dans le respect du rythme et des besoins de chacun(e). Les sentiers sont accessibles à tou(te)s avec des dénivelés positifs compris entre 100 et 550 mètres.

Le groupe sera constitué de 10 participant.e.s au maximum et animé par Sabine Thérèse, enseignante de Yoga, et Ivan Mercier, accompagnateur de randonnée et enseignant de Yoga.

PROGRAMME QUOTIDIEN

6h30 à 7h : Pranayama, méditation

7h à 8h : Petit-déjeuner, préparation du sac, toilette

8h : Échauffement

8h15 à 12h30 : Marche

12h30 à 13h30 : Pique-nique

13h30 à 16h30 : Marche

Arrivée au gîte, douche, temps libre

17h30 à 18h30 : Yoga

19h : Dîner

20h30 à 21h : Philosophie du Yoga, méditation et/ou cercle de parole

Ce programme est évolutif en fonction des aléas du voyage. Les pratiques des yoga asanas, du pranayama, de la méditation, ainsi que le partage après le dîner sont des propositions, optionnelles bien sûr, et adaptées à l'espace de pratique disponible.

ITINÉRAIRE

- J1 : (dimanche 13 Octobre) : Rdv au Puy-en-Velay à 17h30
J2 : Le Puy-en-Velay - Montbonnet, 16kms, D+= 550m, D-=30m
J3 : Montbonnet - Monistrol, 15kms, D+= 200m, D-= 700m
J4 : Monistrol - Saugues, 13kms, D+=520m, D-= 160m
J5 : Saugues - Le Sauvage, 19kms, D+= 500m, D-= 160m
J6 : Le Sauvage - St-Alban, 14kms, D+= 80m, D-= 400m
J7 : St-Alban - Aumont-Aubrac, 14kms, D+= 260m, D-= 200m, puis retour au Puy en navette (départ à 15h45, arrivée au Puy-en-Velay vers 17h15)

BUDGET

Budget à l'inscription

- * La Malle Postale pour le transport du bagage et la navette du retour : **90€**
- * Acompte pour les hébergements : **100€** (ce chèque sera détruit à l'issue du séjour)
- * Frais d'organisation et d'accompagnement : **200€**
- * Licence FFRandonnée : **30€** ou assurance similaire pour les activités de randonnée

Budget à prévoir sur place

- * Hébergements en demi-pension : **260€** environ

Remarque : dans certains cas, les repas seront pris au restaurant (Le Puy-en-Velay, Saugues) et payés par vous. Leur coût est compris dans l'estimation de 260€.

- * Pique-nique : **50€ en LIQUIDE**, collectés en début de séjour, pour l'achat des pique-nique dans les épiceries du chemin ou directement à l'hébergeur.

NB : pensez à amener avec vous votre pique-nique pour le premier jour de marche.

→ Pour valider votre participation, merci d'envoyer votre inscription :

AVANT LE 15 AOÛT 2024

*Votre inscription n'est effective qu'à réception de votre fiche d'inscription dûment remplie, accompagnée de vos chèques et attestation d'assurance pour la randonnée.
Nous vous confirmerons la réception de votre dossier par email.*

Autres informations

Hébergements

Nous logeons dans des gîtes d'étape chaleureux, choisis par nos soins et préalablement testés. Les chambres sont généralement de 2 à 6 personnes, il n'y a pas de chambre individuelle. Nous avons réservé les hébergements en 1/2 pension (sauf les nuits au Puy-en-Velay et à Saugues où nous mangerons à l'extérieur).

Les repas se font autour de grandes tables avec les autres pèlerins du chemin. Vous réglerez directement les hébergeurs à votre arrivée chez eux (en chèques ou espèces).

Repas du midi

Nous achèterons les pique-nique dans les épiceries du chemin ou directement à l'hébergeur.

Spécialité

Sentez-vous libre de ramener une petite spécialité à partager, de chez vous ou d'ailleurs ;-)

Transport de bagage et navette retour

Votre valise est portée chaque jour à notre gîte suivant. Vous n'avez que votre sac à dos de la journée à porter.

Un chèque sera à nous remettre à votre inscription pour couvrir les frais de transport de votre bagage (13kg max) et votre navette retour.

CONDITIONS d'INSCRIPTION ET d'ANNULATION

- La réservation du stage est effective à réception de votre fiche d'inscription, des chèques de règlement demandés et de votre attestation d'assurance : voir "Fiche d'Inscription" pour les explications précises.
 - Les deux acomptes de 100€ chacun (1 pour les hébergements, 1 pour l'organisation / l'accompagnement) seront encaissés à réception de votre inscription. Aucun remboursement ne sera accordé en cas d'absence ou d'annulation de votre part.
 - Le solde dû pour l'organisation et l'accompagnement, soit 100€ (chèque envoyé à l'inscription) sera encaissé 30 jours avant le départ.
- En cas d'annulation de votre part entre J-30 et J-7, aucun remboursement ne sera alors possible.
- En revanche, vous disposerez d'un avoir de 100€ sur un prochain séjour, à utiliser dans les 18 mois qui suivent le présent séjour.
- À moins de 7 jours du départ, en cas d'annulation de votre part, aucun remboursement ne sera alors possible ni avoir.
 - En cas d'annulation du stage de notre part (pour cas de force majeure) : il est proposé de reporter le montant payé sur un autre stage se déroulant dans les 18 mois qui suivent le stage annulé. Il n'est prévu aucune indemnité d'annulation. En cas d'impossibilité, vous serez remboursé sur demande.
 - Si vous devez faire des réservations de train, nous vous conseillons de prendre une assurance annulation sur la partie transport



Au plaisir de cheminer ensemble.