



## Salutation au soleil & Randonnée

### Stage 3 jours/3 nuits

Prix : 430 €

#### Présentation

---

Au cœur de l'Ubaye, je vous invite à l'éloge de la lenteur tout en profitant de la nature. La randonnée va aérer la tête, détendre le corps et inviter au partage tandis que les mouvements sur le tapis vont libérer les tensions, assouplir les tissus et ouvrir le cœur.

Ce week-end est conçu autour de la salutation au soleil, nous verrons sous toutes les coutures cet enchaînement ancestral : son origine, son utilité, ses spécificités, sa richesse ... nous analyserons chacun de ses mouvements, nous les répéterons jusqu'à les assimiler, se les approprier et les maîtriser, tout ceci dans l'optique de les comprendre et de jouir de leurs bienfaits.

#### L'essentiel

---

- Randonnée chaque jour avec une professionnelle diplômée d'état
- Séances de yoga matin et soir, spécial : Salutation au soleil
- Une conférence en soirée durant le séjour
- Spa, sauna et piscine chauffé à volonté
- Soins énergétiques et massage possible en supplément

#### Jour 1

---

**Accueil** : À votre arrivée un petit pot d'accueil vous sera offert, nous prendrons le temps de faire connaissance et d'aborder le dérouler du séjour. Ensuite, distribution des chambres et installation. Vous pourrez profiter d'une heure pour le spa, le sauna ou la piscine chauffée avant notre première séance de yoga.

#### Jour 2

---

**Débuter** : Rdv pour une séance de yoga avant le petit déjeuner, nous répéterons chaque geste de la salutation au soleil pour en comprendre les limites et les bienfaits ! Ensuite au départ du gîte, nous avons de nombreux chemins qui offrent un bain de forêt ressourçant et une belle mise en jambe pour découvrir la vallée de l'Ubaye. Au retour séance de yoga et temps libre pour le bien-être. *Temps de marche : 5h - dénivelé D+/D- 700m*

#### Jour 3

---

**S'exercer** : il est temps d'aller plus loin dans notre compréhension du yoga et d'apprendre à coordonner le souffle et le geste ce qui permet d'activer l'énergie, de la faire circuler, de libérer les tensions et de prendre place dans son corps. Après notre petit déjeuner, nous ferons l'ascension du col de Terre Blanche autour de Seolane, une belle manière de coordonner les poumons, le cœur et les jambes ! *Temps de marche : 7h - dénivelé : d+/D- 920m*



## Jour 4

---

**Libérer** : Je vous invite à abandonner sur le tapis ce dont vous n'avez plus besoin et à cultiver ce qui a été initié durant ces 3 jours. Pour cette dernière journée de randonnée, nous explorerons la montagne du Jas jusqu'au col de Bernardez et la petite crête de Pré Lambarle.

*Temps de marche : 7h - dénivelé : D+/D- 1050m*

*Il est important de préciser que des modifications peuvent intervenir en fonction des facteurs humains, environnementaux et météorologiques rencontrés sur le terrain. Des décisions adéquates seront prises par les encadrants pour répondre au mieux à la sécurité du groupe et au bon déroulé du séjour.*

# Informations pratiques

**Dates : Du 07 au 10 avril 2023 / Du 26 au 29 mai 2023 / Du 08 au 11 juin 2023**

## Arrivée / Départ

---

Rendez-vous à 16h00 au gîte au cœur de l'Ubaye. Pour ceux dont les horaires ne conviennent pas me contacter. Fin du séjour prévue le jour 4 à 16h00. Il est possible de séjourner au village avant le séjour et de rester après notre départ.

## Prestations

---

Inclus :

- Pension complète avec pique-niques pour tous les midis.
- Séance de yoga deux par jour.
- Accès aux installations bien-être du gîte : Spa, sauna et piscine chauffée.
- Tapis de yoga et bâtons de marche.

Exclus :

- Aller / retour pour venir au gîte
- Boissons non comprises lors des repas ou durant la journée
- Assurances personnelles nécessaires
- Soins et massages en supplément

## Le lieu

---

**Le gîte "Cap France" aux nombreux atouts** : 4 étoiles villages vacances pour un confort de qualité, cuisine à base de produits frais, locaux et de saisons label : "Cap sur les 4 saisons" sous l'autorité de Mr Mariotte. Un espace bien-être avec sauna, spa et piscine chauffée où il est possible d'ajouter des prestations comme le massage ou des soins énergétiques. Un lieu au cœur d'une vallée somptueuse avec un espace pour pratiquer le yoga et un salon avec canapé pour un moment cocooning.

## Matériel

---

---

**contact@umaylam.fr / +33 06 70 60 41 15**

EURL au CAPITAL 2000€ / N° SIRET : 90108456600016 / RCP MMA : 107482250 / APE : 7911Z  
IM 038210003 / TVA : FR9290 1084566



**Pour le Yoga :** Tenue ample, serviette pour le tapis ou votre propre tapis de yoga et de quoi écrire, thermos si vous le souhaitez.

**Pour la randonnée :** Une tenue de sport pour l'extérieur. Un sac à dos de petite taille (30L) pour contenir de l'eau (2l), un coupe-vent (style Gore Tex), une polaire, doudoune, lunette, gants, crème solaire, ... Le pique-nique et une petite trousse à pharmacie personnelle. Des chaussures rodées avec bonne semelle pour la montagne et éventuellement vos bâtons sinon ils sont fournis

## WhatsApp

---

Un groupe WhatsApp sera créé pour cet évènement afin de faciliter les échanges d'informations, favoriser le covoiturage et partager les photos du séjour.

## Assurance

---

Vous devez être convenablement assuré pour votre séjour dans vos déplacements, vos activités et en cas d'annulation et d'accident. Pour toute annulation de notre part vous serez remboursé intégralement. Pour toute annulation de votre part, nous procéderons comme indiqué dans nos conditions générales de ventes que vous pouvez consulter [ici](#).

## Niveaux

---

Aucun prérequis n'est nécessaire pour ce séjour qui se veut accessible à tous. En ce qui concerne la randonnée, il faut aimer marcher, être habitué à un exercice physique régulier de plusieurs heures et à un terrain caillouteux.

## Modalité d'inscription

---

Les inscriptions se font uniquement sur le site internet [www.umaylam.fr](http://www.umaylam.fr). Nous restons à votre disposition pour toutes informations complémentaires par mail ou par téléphone.

Nous attirons votre attention sur le minimum de participant pour que le séjour soit confirmé et le nombre maximum de participant, toutes les informations sont sur la fiche du séjour sur laquelle vous êtes. Merci de consulter les conditions générales de ventes présentées sur le site ou directement en cliquant sur le lien [ici](#).