



Bureau des Accompagnateurs
de la Montagne Limousine

Prenez le temps de découvrir...



Yoga et randonnée dans les Monts d'Ambazac

4 JOURS de randonnée accompagnée + 1 journée de visite - 4 NUITS

FICHE TECHNIQUE

Niveau

Ce programme de 5 jours combine yoga et randonnées dans les Monts d'Ambazac. Il est prévu aussi de passer une journée à Limoges pour faire connaissance avec l'histoire de la ville et de la région.



YOGA ET RANDONNEE

Yoga et randonnée

Deux activités complémentaires pour le bien « Etre »
A la fois douces et saines, ces activités sont avant tout un art de vivre.

L'art de vivre à son propre rythme, de respirer, de contempler, de savourer pleinement l'instant présent, d'exister !

Propices à la méditation et à la pleine conscience, elles nous relient à la nature, développent notre sensibilité, notre réceptivité, conduisent vers plus de présence à soi et à l'environnement.

Vous serez encadrés par :



Pour la rando

Pascal Bruneau, accompagnateur en montagne et membre du bureau des accompagnateurs de la montagne Limousine, spécialiste du Limousin et plus particulièrement des monts d'Ambazac.

Il habite Saint Léger la Montagne et il vous accueillera dans son gîte.

«Après avoir travaillé comme ingénieur dans l'eau et le pétrole, j'ai décidé de changer de vie après un séjour à Taiwan. J'ai passé mon diplôme d'accompagnateur en montagne afin de guider des personnes dans la nature et leur faire partager mes connaissances et ma passion pour les sports de pleine nature comme la randonnée et aussi essayer d'aiguiser leur curiosité, avoir un autre regard sur le monde qui entoure : apprendre la lire la nature, le patrimoine, interpréter les noms des lieux, etc...»

Pour le yoga

Brigitte Duby, enseignante en yoga, mais aussi adepte de la marche à pied, elle est depuis longtemps sensible aux liens que l'homme entretient avec la nature qui l'entoure mais également avec sa propre nature.

« Cet intérêt pour la corrélation entre l'être humain et son environnement m'a amenée à suivre une longue formation en somatothérapie puis naturellement à m'orienter vers une discipline avec une approche holistique



YOGA ET RANDONNEE

similaire, le yoga. Le yoga que je transmets est issu de l'école Sivananda Yoga Vedanta (Inde du Sud), une instruction authentique, empreinte des valeurs et traditions ancestrales des grands yogis hindous ».

Le Hatha Yoga

Le Hatha Yoga agit sur le Qi ou le Prana, il permet une fluidité parfaite entre tous les niveaux énergétiques de l'individu :

- Entre sa pensée et son intellect
- Entre sa détente mentale et sa relaxation corporelle ...

La pratique durant le séjour sera axée sur les asanas (postures), le pranayama (technique de souffle), la relaxation et le bien-être.



« Nous n'avons un espoir de vivre le mouvement, que si nous sommes capables de vivre en même temps l'immobilité »

Cette phrase d'Arnaud Desjardins, fervent adepte du yoga, traduit bien la philosophie yogique.

Nous débuterons la journée par un réveil musculaire et articulaire durant lequel nous développerons concentration et ressenti. Le cours de fin de journée portera principalement sur la relaxation et la récupération.

Ici pas de postures de yoga compliquées qui requièrent une souplesse extraordinaire, mais des techniques simples accessibles à tous !



Selon la tradition de Sivananda Yoga Vedanta, la méditation, les chants (mantras) et quelques enseignements de la philosophie yogique compléteront les exercices posturaux.

HEBERGEMENT - RESTAURATION

L'HEBERGEMENT

L'hébergement se fera à la base de Chabannes, **sur le site du lac de Saint Pardoux.**

Capacité : 21 chambres de 3 à 4 lits. 70 lits.

Douches et sanitaires pour deux chambres.

Equipements :

- WIFI
- Salle TV & salle d'activité
- Draps & couvertures fournis
- Solarium
- Vestiaires

A noter : Les serviettes de bain, gels douche et autres accessoires de toilette ne sont pas fournis.



REPAS, PETITS-DEJEUNERS et PIQUE-NIQUES

Petits-déjeuners : entre 07H00 et 08H30.

Dîner : entre 19H00 et 19H30.

Les piques-niques sont fournis par la base et à prendre le matin avant de partir.

Penser à prendre une boîte hermétique.

PROGRAMME

Nous vous donnons rendez-vous le premier jour devant la base de Chabannes à 13h00. Vous pourrez déposer vos bagages et vous préparer pour la randonnée de l'après-midi. Départ 14h00.

J1 : *Les pierres de légende*

Nous rejoindrons le point de départ de cette randonnée en voiture (environ 15 minutes).
Départ et fin de la randonnée (boucle : La Vauzelle, commune de Compreignac).

Nous parcourerons le sentier des pierres de légende. Ce sont des chaos granitiques aux formes impressionnantes qui ont donné lieu à une série de contes.

6,5 Km - 170 dev+ - environ 3h de marche - retour à la base pour 17h30



J2 : *Monts d'Ambazac, Grandmont, moines et ermites*

Nous prendrons la voiture pour nous rendre au point de départ de la randonnée. (17 km - 25 minutes en voiture). Départ de la base à 9h00

Cette journée au coeur des monts d'Ambazac nous permettra de nous immerger dans le passé religieux de la région en marchant dans les pas des moines de l'abbaye disparue de Grandmont. Nous passerons aussi dans les anciennes mines de kaolin qui ont connu leur essor avec l'industrie de la porcelaine, ce qui nous d'anticiper la visite de Limoges.

20 Km - 500 dev+ - 6h30 de marche - retour à la base pour 17h30

PROGRAMME



En haut à gauche, à la chapelle de Grandmont - En bas à gauche, chaos granitique - à droite, vue du site de la pierre branlante

J3 : Limoges

Départ de Chabanne à 8h15. Nous co-voiturerons jusqu'à Limoges où un guide conférencier vous fera découvrir les principaux aspects de la ville. Les thèmes abordés seront le passé religieux, les émaux et l'industrie de la porcelaine. Visite le matin avec le guide de Limoges. Repas à Limoges le midi. Visite avec Pascal l'après-midi. Visite de ... Surprise !

Compter 30 minutes en voiture depuis la base. Retour prévu pour 17h30.



Limoges, sa gare, sa cathédrale, sa porcelaine, ses émaux...

PROGRAMME

J4 : les loges de berger

Nous devons co-voiturer pour nous rendre au départ de la randonnée à Jabreilles-les- Bordes (30 km - 35 minutes en voiture). Départ de la base à 9h00. Cette randonnée nous fera découvrir les origine celtes la région. Nous partirons de Jabreilles et nous passerons par plusieurs loges de berger. Nous passerons aussi dans des petits villages marqués de l’empreinte des maçons migrants.

17,5 Km - 475 dev+ - 6h30 de marche - retour à la base pour 17h30



J5 : les monts de Blond

Dernier jour de la semaine... Après le petit-déjeuner, vous devrez charger les bagages dans les véhicules. Départ de la base à 9h00. Destination : Arnac, dans les Monts de Blond. Compter 40 minutes et 35 km.



Pour clôturer la semaine nous vous proposons une randonnée autour de pierres mystérieuses ...

8 Km - 130 dev+ - 3h00 de marche



Fin de la randonnée vers 13h00. Nous prendrons les dernier pique-nique ensemble avant de nous séparer et de repartir vers nos destinatinos respectives.

MATERIEL

Sac à dos pour vos affaires de la journée :

- Gourde ou poche à eau.
Volume : 2 litres.
- Lunettes de soleil.
- Crème solaire.
- Casquette ou chapeau.
- Chaussures de marche imperméables. (Évitez de venir avec des chaussures neuves, mais préférez des chaussures déjà éprouvées).
- Une trousse à pharmacie avec les médicaments usuels.
- Vêtements de randonnées : veste imperméable, pantalon respirant, tee-shirts respirants. Chaussettes et T-shirts de rechange.
- Une boîte hermétique pour les pique-niques le midi.
- Les coordonnées d'une personne à prévenir en cas d'accident.
- Un appareil photo.
- Eventuellement des bâtons de marche.
- tapis de yoga
- petite couverture pour la relaxation
- **Et plein de bonne humeur !**



NOMBRE DE PERSONNES : Entre 15 minimum et 20 maximum

NIVEAU

Bien qu'il y ait des journées de 6 heures à 6,5 heures de marche, le niveau reste un 2 carrés car le niveau est accessible à toute personne avec un minimum de pratique, et puis nous savons prendre notre temps ...

Les enfants sont acceptés dans la mesure où les parents valident et cautionnent leur aptitude physique.

Les animaux ne sont pas acceptés.

CALENDRIER : voir notre site ou nous contacter.

IMPORTANT A NOTER : l'accompagnateur se réserve le droit de modifier les parcours en fonction des conditions météorologiques ou pour toute autre raison qui pourrait avoir des incidences sur la sécurité du groupe.

POUR S'Y RENDRE

Autoroute A20, sortie 25, direction lac de Saint Pardoux.

Sinon, tous les renseignements sur la base et comment y accéder sont ici :

www.lacsaintpardoux.fr

MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'accompagnateur est diplômé du Brevet d'Etat d'accompagnateur en montagne. Il fait partie du Bureau des Accompagnateurs de la Montagne Limousine. Le logisticien est souvent aussi accompagnateur, membre du bureau, mais parfois cela peut-être une personne externe.

Le Bureau des Accompagnateurs de la Montagne Limousine fait partie de de l'association APPAAT Millevaches, immatriculée au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le numéro IM023140001.

Après lecture attentive des éléments constitutifs du voyage choisi, vous pouvez prendre contact avec l'association par courrier, courriel et/ou téléphone ou vous inscrire directement en remplissant [la fiche d'inscription téléchargeable ici](#).

L'inscription doit être effectuée aux nom et prénoms du participant strictement identiques à ceux qui figurent sur son passeport ou sur le document d'identité utilisé pour le voyage. Si les nom et prénoms sont changés après inscription, des frais de modification peuvent être imputés.

Inscrivez également une adresse postale, un numéro de téléphone et une adresse de courriel valide. En cas de négligence, l'association ne pourra être tenue pour responsable des conséquences engendrées en cas de mauvaise déclaration.

Validation d'inscription

L'inscription n'est effective qu'à réception du bulletin d'inscription dûment rempli, signé en deux exemplaires et accompagné d'un acompte de 30% du montant total du séjour, et cela, sous réserve de places disponibles.

En cas d'acceptation nous vous ferons parvenir un exemplaire du bulletin d'inscription signé par l'association accompagné d'une facture acquittant de l'encaissement des sommes perçues et de la validation de l'inscription ; dans le cas contraire nous ne débitez pas l'acompte et vous re-contacterons pour vous faire d'autres propositions ou vous restituer l'intégralité de l'acompte.

Concernant les mineurs

Un mineur doit obligatoirement être inscrit sur le même dossier qu'un adulte responsable. Le mineur devra, lors du voyage, être en possession de l'ensemble des documents permettant sa sortie du territoire. Le mineur demeure sous la responsabilité du détenteur de l'autorité parentale ou de la personne désignée par celui-ci pendant tout le voyage, quelles que soient les activités pratiquées. La responsabilité du guide ou de l'association ne saurait être engagée en cas de défaut de surveillance.

MODALITÉ DE PAIEMENT

Prix

Pour toutes les informations concernant les prix et les prestations incluses ou non dans le forfait, veuillez consulter la fiche technique se rapportant au séjour choisi.

1. hors assurance, frais de dossier, frais d'adhésion, frais de dossier aérien.

Modalité de règlement

Un acompte de 30% du prix du séjour est à verser au moment de l'inscription, auquel s'ajoutent :

les frais d'adhésion : 1€/personne ; 5€ pour les groupes à partir de 6 personnes.

les frais de dossier :

- 10€ pour un séjour à forfait réservé au moins 30 jours avant la date de début du séjour,

- 20€ pour un séjour à forfait réservé dans les 30 jours avant la date de début du séjour,

les frais éventuels d'assurance

Pour toute inscription à moins de 30 jours avant le début du séjour, le solde devra être réglé au moment de l'inscription.

Dans tous les autres cas, le solde devra être réglé au plus tard 30 jours avant la date de début du séjour sans rappel de notre part. Si le solde ne nous est pas parvenu dans les délais impartis, nous nous réservons le droit d'annuler la réservation, sans rappel de notre part et sans remboursement des sommes déjà perçues.

Les paiements peuvent s'effectuer :

par chèque à l'ordre de « association APPAAT Millevaches »

par carte bancaire

par virement bancaire sur RIB attribué

par espèces, uniquement si vous vous rendez directement à l'agence, dans la limite de 3000 € maximum par commande (dans le respect de la législation en vigueur)

Pour toutes informations concernant les conditions du séjour et les conditions relatives aux modifications et/ou annulation du séjour veuillez consulter [les conditions générales et particulières de vente téléchargeable ici](#).

De même vous trouverez les informations concernant l'assurance multirisque (annulation, perte ou vol de bagages et effets personnels, frais d'interruption de séjour et assistance) que nous vous proposons à chaque demande d'inscription [en téléchargeant les dispositions générales ici](#).

Mentions légales

Association APPAAT Millevaches, siège social : Chez M GRASSER Stéphane, lieu-dit Les Salles 23340 GENTIOUX-PIGEROLLES

SIREN 804 388 965 ; code APE : 9499Z ; Immatriculation au registre des opérateurs de voyages : IM023140001

RCP 128 994 705 : SARL SAGA-BP 27-69921 OULLINS

Garantie financière 4000713224/0 : Groupama Assurance-Crédit, 5 rue du centre – 93199 Noisy-Le-Grand Cedex