



Bureau des Accompagnateurs
de la Montagne Limousine

Prenez le temps de découvrir...



Yoga et randonnée sur le plateau de Millevaches

5 JOURS de randonnée accompagnée émaillées de séance de yoga - 4 NUITS

Niveau

FICHE TECHNIQUE

Ce programme de 5 jours combine yoga et randonnées sur le plateau de Millevaches. Calme, randonnée, connexion avec soi et la nature, voici le programme.



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

«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 à 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 est un art de vie, une discipline de connaissance de soi qui permet une fluidité parfaite entre tous les niveaux énergétiques de l'individu, physique, mental et émotionnel.



Durant ce séjour, nous célébrerons l'énergie du vivant à travers les asanas (postures), le pranayama (techniques de souffle), la relaxation profonde et le bien-être.

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 sur le plateau de Millevaches. Les chambres sont à partager à deux. Il y a des chambres individuelle qui pourront être réservées selon l'ordre des inscriptions.



DEPLACEMENTS

Tous les déplacements tels que les transferts vers les départs de randonnée, seront pris en charge. Si vous venez en voiture, vous pourrez la laisser au niveau du gîte pour la semaine. Si vous venez en train, nous viendrons vous chercher à la gare.

REPAS, PETITS-DEJEUNERS et PIQUE-NIQUES

Les petits-déjeuners et les dîners seront pris au gîte.
Les piques-niques seront fournis tous les matins.
Penser à prendre une boîte hermétique.

PROGRAMME

Nous vous donnons rendez-vous le premier jour au gîte Lou Peyrahout, dans la matinée et nous prendrons un repas ensemble sous forme de buffet afin de pouvoir aller marcher l'après-midi.

J1 : Arrivée au gîte

Nous vous attendons au gîte en fin d'après-midi. Nous ferons connaissance autour d'une tasse de thé ou de café, puis nous ferons une première séance de yoga. Repas au gîte le soir.

J2 : Tarnac

Ce circuit nous fera passer dans le monde des contes et des légendes. Au programme : chaos rocheux, pierres de légende, chemins creux...

Bienvenu(e) dans la Bretagne limousine.

Compter 30 minutes de transfert en voiture

14 Km - 260 dev+ - 3h30 à 4h de marche



PROGRAMME



Les gorges de la Vienne

J3 : Bussy - Eymoutiers

Après la séance de yoga et le petit-déjeuner, nous prendrons la direction d'Eymoutiers. La randonnée nous fera redécouvrir le passé ferroviaire de la ville qui est aussi la porte d'entrée du plateau de Millevaches.

Compter 35 minutes de transfert en voiture.

14 Km - 360 dev+ - 4 à 5h00 de marche

J4 : Le lac de Vassivière

Que diriez-vous d'une randonnée alternant nature, forêt, chemins creux et villages pittoresques ruraux ? C'est que nous vous proposons avec cette randonnée à la journée, idéale pour faire profiter le corps et l'esprit.

Compter 5 minutes de transfert en voiture

14 Km - 350 dev+ - 6h de marche



Luxe, calme et volupté...

6/10



PROGRAMME

J5 : *la tourbière de la Mazure*

Nous terminerons ce séjour par la visite d'une grande tourbière classée site Natura 2000, riche d'un patrimoine remarquable. Une randonnée au cœur des grands espaces préservés du Parc Naturel Régional de Millevaches.

6 Km - 100 dev+ - 2h00 de marche

Fin de la randonnée vers 13h00. Nous prendrons le dernier pique-nique ensemble avant de nous séparer et de repartir vers nos destinations 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 6 minimum et 10 maximum

NIVEAU

Le niveau est accessible à toute personne avec un minimum de pratique, et puis nous savons prendre notre temps ...

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

Le gîte se trouve entre Royère de Vassivière et Eymoutiers.
Le choix du gîte pourra être modifié en fonction des disponibilités.

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