

# WEEK-END

RAQUETTES ET YOGA

DU 03 AU 05 AVRIL 2025  
LES CONTAMINES-MONTJOIE



# VOTRE WEEK-END

Un week-end d'évasion, nature et détente

Imaginez les diamants blancs de la neige, l'air frais, la beauté des paysages, les grands sapins lors de vos randonnées raquettes. Laetitia saura vous faire profiter d'un environnement magique et d'un calme absolu, qui séduit aussi bien les amoureux de la nature, que ceux en quête de bien-être.

Amandine prendra soin de vous et vous guidera dans les séances de yoga. Etirements, détente et bien-être pour régénérer son corps et son esprit.

Un lieu d'accueil chaleureux au style montagnard...  
Le gîte L'Avignonnaise de Marie-Odile.

Des moments de vrai repos et de détente dans un cadre naturel enveloppant et grandiose : vous profiterez d'un intérieur cocooning et des belles balades en extérieur, tout en faisant de merveilleuses rencontres avec des personnes partageant vos centres d'intérêt.

L'office de tourisme des Contamines-Montjoie, Laetitia, Amandine et Marie-Odile



# LE PROGRAMME

## Vendredi



17h : Accueil, café et cercle d'ouverture  
18h00 - 19h00 : Yoga avec Amandine  
Diner avec Amandine et Laetitia

## Samedi

Petit-déjeuner

8h30 - 9h00 : Yoga avec Amandine

9h15 : Départ pour la randonnée raquette avec Laetitia

16h30 : Retour de randonnée

18h00 - 19h00 : Yoga avec Amandine

Diner avec Amandine et Laetitia



## Dimanche



Petit-déjeuner

8h30 - 9h00 : Yoga avec Amandine

9h15 : Départ pour la randonnée raquette avec Laetitia

14h30 : Retour de randonnée

15h00 - 16h00 : Yoga avec Amandine

Cercle de fermeture avec Amandine, Laetitia et Marie-Odile

# A VOS SOINS

Armées de nos sourires et de notre joie de partager nos passions, nous avons hâte de vous faire profiter de la meilleure expérience pour ce séjour !



## **Laetitia DUPERTHUY** **Accompagnatrice en montagne**

Accompagnatrice en montagne passionnée des plantes, Laetitia vous accompagnera en montagne pour vous fait découvrir toute la beauté qui l'entoure. La montagne, sa végétation et ses animaux n'ont pas de secret pour elle !

Contact 06.45.62.86.46

## **Amandine GOULOUMES** **Professeure de yoga**

Professeure de yoga depuis 5 ans et passionnée par le corps et l'esprit, Amandine vous accompagne dans une pratique bienveillante, accessible à tous, avec légèreté et convivialité.

Contact 06.77.55.88.99 - [En savoir plus](#)



## **Marie-Odile FISSEAU** **Votre hôte et cuisinière**

Native des Contamines-Montjoie, j'ai vécu pendant 19 ans avec mes parents dans ce village auquel je suis très attachée. Mon seul objectif est de rendre votre séjour confortable et agréable pour que vous n'ayez qu'une envie : revenir !



# VOTRE HEBERGEMENT



**Gîte L'avignonnaise**  
**79 Chemin de la Vy**  
**74170 Les Contamines Montjoie**



Ce gîte aux Contamines-Montjoie est une véritable histoire familiale. Le chalet a d'abord appartenu à mon oncle. Puis, à mon père qui le transforme en hébergement touristique et le nomme L'Avignonnaise, en mémoire de ma mère.

Il adorait recevoir des voyageurs de tout horizon.

J'ai repris le flambeau et me consacre à 100% à cette activité.

Aujourd'hui, et grâce à l'aide précieuse de mon mari Laurent, je vous accueille avec passion.

Nous habitons la maison voisine et c'est aussi là que je cuisine tous les bons petits plats que je vous propose de déguster...

*Marie-Odile*



[Plus d'informations sur le gîte](#)

# TARIF :

**Du vendredi soir au dimanche fin d'après midi, le tarif comprend :**

- 2 petits déjeuners
- 2 pique-nique
- 2 dîners
- 2 nuits au gîte
- 2 sorties raquettes/randonnées avec l'accompagnatrice
- 5 séances de yoga

**Prix : 425 euros**

**Inscription et règlement auprès de l'Office de Tourisme des Contamines-Montjoie**

**Informations et réservation possible via le moteur de recherche présent en haut de la page, par téléphone ou par mail :**

**Téléphone : +33 (0)4 50 47 05 10**

**Mail : [reservation@lescontamines.com](mailto:reservation@lescontamines.com)**

## AVERTISSEMENT

**Les blessures, risques de grossesse ou tout autre état de santé doivent être signalés. Les allergies alimentaires et autres doivent impérativement être signalées au plus tôt afin de permettre une organisation optimale du séjour.**

# FOIRE AUX QUESTIONS :

## Quel matériel doit-on apporter ?

### RANDONNEE RAQUETTES :

- **Equipement nécessaire dans un sac à dos de randonnée (20 Litres maxi)**
- **1 L d'eau minimum/ et ou boisson chaude**
- **Encas personnels**
- **Lunettes de soleil**
- **Crème solaire**
- **Bonnet et gants**
- **Chaussures imperméables rigides à tiges hautes, compatibles avec la marche avec des**

### raquettes avec un bon maintien de cheville (pas de moonboots)

- **Des chaussettes qui ne vous compriment pas les pieds**
- **Pharmacie personnelle avec vos médicaments si cela est nécessaire**
- **Un vêtement chaud (type polaire)**
- **Une doudoune**
- **Un pantalon chaud et imperméable**
- **Une veste imperméable et coupe vent**
- **Des raquettes et des bâtons avec larges rondelles**
- **+ Si vous avez**
- **Un détecteur de victime en avalanche (DVA) nous pourrons en parler et pratiquer si vous le**
- **souhaitez**
- **Des jumelles**

### YOGA :

- **Une tenue confortable (legging, tee shirt, sweat et brassière)**
- **Un tapis de yoga vous sera prêté**

# FOIRE AUX QUESTIONS (suite)

## **Quel yoga est enseigné ? Est-il accessible aux débutants ?**

Il sera proposé du hatha yoga. Toutes les postures sont accessibles. Il est adapté à tous et il est proposé des variations de postures.

## **Puis-je payer mon séjour en plusieurs fois ?**

Vous pouvez régler en plusieurs fois. Pour cela, il suffit de contacter l'office de tourisme qui vous orientera sur la démarche à suivre.

## **Que se passe-t-il si le séjour n'est pas confirmé ?**

Si le départ n'est malheureusement pas confirmé, vous serez alors prévenus et intégralement remboursés du montant du séjour réglé sur le site de l'office de tourisme.

## **Comment se rendre aux Contamines-Montjoie?**

En voiture :

Depuis PARIS :

- Autoroute A6 puis A40 jusqu'à Mâcon nord, direction Genève, puis autoroute Blanche jusqu'à la sortie Passy n°21 (12km de la station).

Depuis LYON :

- A42 Lyon - Pont d'Ain, puis A40 Mâcon-Genève.

- A43 Lyon - Chambéry - Annecy - Le Fayet n°21.

Depuis le SUD :

- Marseille - Lyon A7 ou Marseille - Valence A7, puis Valence - Grenoble A41 - Passy A40 sortie n° 21.

En autocar :

Depuis Genève (Aéroport / Gare) : Oui bus [www.ouibus.com](http://www.ouibus.com) Flixbus : [www.flixbus.fr/](http://www.flixbus.fr/)

Depuis Saint-Gervais le Fayet Gare SNCF : Sat Mont-Blanc [www.sat-montblanc.com](http://www.sat-montblanc.com)

