

DU 27 JUIN AU 29 JUIN 2025

# WEEK-END

RANDONNÉE ET YOGA





# VOTRE WEEK-END

Mélanges parfaits d'aventure et de relaxation, ce week-end en montagne va vous offrir une expérience revitalisante.

Véritable évasion pour le corps et l'âme, découvrez le pouvoir de la parfaite combinaison entre randonnée, montagne et yoga.



Profitez des multiples bienfaits qu'offre la montagne pour votre santé physique, émotionnelle et mentale : diminution du stress, clarté d'esprit, système nerveux apaisé et corps régénéré !

Amandine vous guidera vers la détente et le bien-être à travers ses séances de yoga, de méditation et d'auto-massage.

Laetitia vous fera découvrir la beauté des paysages au travers de deux randonnées à la journée dans les montagnes !

Vous repartirez avec vitalité, nouvel élan, détente, des images plein la tête et de joyeux souvenirs.



✓ Respirer l'air pur et revitalisant de la montagne.

✓ Se (re)connecter à la nature et aux grands espaces.



✓ Profiter d'un parfait équilibre entre activités physiques et détente profonde.

✓ Vivre des moments de partages, de joie intense et de belles rencontres.

✓ Régénérer son corps et apaiser son système nerveux.



# A VOS SOINS

## 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

[www.amandinegouloumes.com](http://www.amandinegouloumes.com)

## Laetitia DUPERTHUY

### Accompagnatrice en moyenne 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

*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 !*

*Amandine et Laetitia*

# LE PROGRAMME

## Vendredi

17h00

Accueil - Cercle d'ouverture

18h-19h30

Yoga

Diner végétarien et ayurvédique

Auto-massage -Respiration

Méditation - Relaxation au handpan



## Samedi

8h30 -9h30

Réveil du yogi et salutations au soleil

10h00

Départ randonnée et initiation aux plantes  
de nos montagnes

17h30 - 19h00

Séance bien-être  
Auto-massage, yoga, relaxation

Diner

Méditation sous les étoiles

# LE PROGRAMME

## Dimanche

8h30

Réveil du yogi  
Pranayama et Méditation  
Yoga Flow

10h00

Départ randonnée et initiation aux plantes  
de nos montagnes

15h30

Yoga

16h00

Cercle de fermeture



## LES ACTIVITES EN DETAILS

**Méditation et relaxation au handpan** : Amandine vous guidera dans un moment calme et apaisant, idéal avant d'aller se coucher. La musique au handpan accompagnera la relaxation.

**Réveil yogi** : Une pratique du yoga pour réveiller le corps et l'esprit pour se préparer à la randonnée du jour.

**Yoga Flow** : une pratique de yoga dans laquelle les mouvements ne s'arrêtent pas pour faire circuler l'énergie dans le corps et lâcher le mental, entrez dans le flow.

**Randonnée et initiation aux plantes (730m D+)** : Laetitia, accompagnatrice en moyenne montagne vous guidera en randonnée tout en animant sur l'environnement qui nous entoure.



# LE LIEU

## L'Avignonnaise

Week-end en gîte de charme tout confort au village des Contamines-Montjoie.

La pratique du yoga pourra se faire dans le plus beau des jardins face aux Dômes de Miage. S'il pleut, la pratique se fera dans le gîte.

Diner ayurvédique, nuit et petit-déjeuner par Marie Odile, propriétaire du gîte.

Chambres de 2 ou 4 personnes.  
Toilettes et douches communes.  
Parking à proximité.

Marie-Odile, propriétaire du gîte, nous concoctera des plats sains, équilibrés et gourmands. Que des produits faits maisons et des circuits courts et locaux !

[www.giteavignonnaise.fr](http://www.giteavignonnaise.fr)



# TARIF :

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

- Les **activités** : les randonnées guidées, les séances de yoga, de méditation et de relaxation, les diverses animations proposées tout au long du week-end.
- L'**hébergement** : 2 nuits
- Les **repas** en pension complète (petits-déjeuners, pique-nique, diners)

**Prix : 430 euros**

**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.**

**Pour toute question, n'hésitez pas à contacter :**

**Amandine au 06.77.55.88.99 ou par mail : [gouloumes.amandine@gmail.com](mailto:gouloumes.amandine@gmail.com)**

**Pour la partie randonnée : Laetitia DUPERTHUY AU 06.45.62.86.46**

# FOIRE AUX QUESTIONS :

## La randonnée est-elle difficile ?

Les randonnées seront adaptées au niveau des participants. Une bonne condition physique est demandée. La pratique régulière de la marche est recommandée si vous n'avez jamais fait de montagne.

## Quel matériel doit-on apporter ?

- **Tapis de yoga** : si vous n'avez pas la possibilité de prendre un tapis, nous pouvons en prêter. Merci de nous le signaler au moment de l'inscription.
- **Tenues confortables de sport** : leggings,/joggings, brassières, tee-shirt/débardeur, pulls/vestes dans lesquels vous êtes à l'aise pour bouger.
- **Matériel de randonnée** : chaussures de randonnée, sac à dos, crème solaire, chaussettes de sport/randonnée (haute), bâtons de marche (non obligatoire), vêtements type Gore-tex et coupe-vent, casquette/bonnet, lunettes de soleil, gourde/bouteille d'eau, des en-cas.
- **Linge de bain et de toilettes** (serviettes, gants etc)
- **Un savon naturel** pour votre douche en refuge
- **Votre carte d'identité et de la monnaie**
- **Equipement nécessaire dans un sac à dos de randonnée (20 Litres maxi)**
  - - 1, 5 L d'eau minimum
  - - Un Pic Nique
  - - Encas personnels
  - - Lunettes de soleil
  - - Crème solaire
  - - Casquette ou chapeau
  - - Chaussures à tiges rigides pour la randonnée
  - - Pharmacie personnelle avec vos médicaments si cela est nécessaire et des pansements pour
- **les ampoules**
  - - Un vêtement chaud (type polaire)
  - - Une veste imperméable et coupe vent
- + **Si vous avez**
  - - Des bâtons
  - - Des jumelles



# FOIRE AUX QUESTIONS (suite)

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

Il sera proposé du hatha yoga et yoga flow. 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 2 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.

Le séjour est maintenu à 10 participants.

## **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)

