

Yoga et raquettes en Haute-Savoie

Activité: **Rando (raquettes)**

Lieu : **Haute-Savoie**

Durée : **2 jours**

Groupe : **4-6**

Prix : **390€**

1. 2 jours de rando et de yoga au coeur de la montagne enneigée
2. La nuit dans un tipi écolodge plein de charme et le kit zéro déchet
3. L'apéro et le festin savoyard au coin du poêle à bois

La micro-aventure parfaite pour enfin déconnecter ! Au pied des falaises du Bargy, Tiffany a dégagé un petit coin de paradis l'hiver. Entre blancheur immaculée, pics rocheux, forêts de sapin et panoramas sur le massif des Dents Blanches, on suit Tiffany - professeure de yoga - et Julien - accompagnateur de moyenne montagne. Julien connaît le coin comme sa poche, des plus belles vues aux meilleures techniques d'observation de la faune locale. Une fois les mollets bien fatigués et le spot panoramique trouvé, place à la séance de yoga en pleine montagne avec Tiffany. On ferme les yeux, on sent le vent froid sur les joues et on apprend à se reconnecter au moment présent. De retour au camp de base, constitué de superbes écolodges, on médite autour du feu, on prend l'apéro et on admire les constellations. Puis braserade sous le tipi au coin du poêle ! Quand on se glisse dans son lit, sous sa couette de plume et sa peau de bête, on se rappelle que juste en-dessous il y a la neige et juste au-dessus les étoiles. Un cocon dans la montagne.

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous au Mont Saxonnex à 8h30 avec Tiffany, Julien et le reste du groupe. Puis transfert rapide vers le camp et installation dans les tipis de l'écolodge (avec planchers en bois, chauffage au poêle, lanternes, lit avec matelas, couette en plume, peau de bête et oreillers : vous allez être bien !). Présentation du programme autour d'un café chaud et distribution des piques-niques à base de produits locaux et de l'équipement individuel (raquettes et bâtons). Départ de la rando à 10h, pour une belle boucle de 4h hors des sentiers battus. Le but aujourd'hui, c'est de faire chauffer vos mollets et d'en prendre plein les yeux ! Panoramas et pause pique-nique en pleine forêt. Suite de la rando et arrêt pour une séance de yoga dans la

neige. Fin de la rando par un parcours hyper sauvage qui vous permettra d'observer avec Julien les empreintes de la faune locale. Retour au camp vers 16h. Temps libre et remise des kits confectionnés par Tiffany, spécial zéro déchet ! Vers 18h, Tiffany vous propose une séance de méditation super relaxante autour du feu de camp sous les étoiles. Puis c'est l'heure de l'apéro et du dîner savoyard au coin du poêle ! Au menu, une belle braserade avec les fromages du coin (reblochon, tomme...).

Sur la journée, 4h de rando avec 500m de D+

JOUR 2

Pour cette deuxième journée, le but est de se relaxer, de trouver la routine yogi qui vous convient et d'aller plus loin dans la pratique en extérieur ! Réveil dans la montagne avec une première séance de méditation au lever du soleil. Une manière douce de réveiller son corps et de profiter de la montagne encore endormie. Puis petit-déjeuner sur le camp. Place ensuite à deux ateliers bien-être dans la neige. Formée à la philosophie du yoga, Tiffany vous propose notamment une séance yogi de respiration et un atelier pour définir votre routine bien-être personnalisée : comment trouver celle qui vous convient, la mettre en place et surtout la garder une fois de retour chez vous ! On retourne prendre des forces avec un bon déjeuner fait maison sous le tipi chauffé au poêle à bois. Puis cours de yoga l'après-midi dans la neige, une pratique que Tiffany affectionne. Fin de la micro-aventure et transfert de retour vers Mont-Saxonnex pour 16h30.

LOCALISATION

Haute-Savoie > Auvergne-Rhône-Alpes

Un accès hyper pratique pour le coeur de la montagne ! ☐ Pour ceux en voiture, rdv directement au village de Mont Saxonnex à 8h30 le samedi. Vous la récupérez le lendemain vers 16h30.

☐ Pour ceux en train depuis Paris, c'est 3h10 de TGV le vendredi soir ! Passez la soirée à Genève la veille et profitez le lendemain d'un co-voiturage tôt avec vos Captains. Pour le retour, co-voiturage vers Genève avec vos Captains et train du dimanche soir (18h29 ou 20h29 pour Paris).

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation des guides (l'accompagnateur en moyenne montagne et la professeure de yoga)
- L'hébergement en écolodge (tipis confort à partager avec plancher en bois et poêle)
- La literie de qualité avec matelas, couettes en plume, peaux de bête et oreillers
- L'intégralité des repas à base de produits locaux (pique-nique, dîner savoyard, petit-déj', déjeuner)
- L'apéro autour du feu de camp

- 2 cours de yoga
- 4 sessions bien-être (respiration, méditation, routine bien-être)
- Le kit de bienvenue individuel zéro déchet
- Le matériel individuel (raquettes et bâtons)
- L'observation des empreintes de la faune locale
- Les transferts entre Mont Saxonnex et le camp

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 1 paire de chaussures de randonnée haute et imperméable, 1 doudoune, 1 veste de pluie
- La liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance facultative couvrant l'annulation

NIVEAU

Un niveau facile en randonnée et débutant en yoga ! Le but c'est de découvrir et de vous relaxer dans une superbe montagne. Vous avez simplement besoin de pouvoir randonner une demie-journée, avec quelques petites montées.

PETIT ÉQUIPEMENT

Sur vous :

- Une tenue de neige (pantalon chaud imperméable, veste de ski ou type gore-tex respirante et imperméable, t-shirt en matière synthétique, soie, lin, bambou ou laine mérinos. Eviter absolument le coton qui garde l'humidité lors de l'activité physique)
- Une paire de boots ou de chaussures de randonnée hautes et imperméables
- Une bonne paire de chaussette de rando

Dans le sac à dos (40L environ) :

- Un bonnet
- Une paire de gants

- Une écharpe ou un tour de cou
- Une polaire
- Une paire de lunettes de soleil
- De la crème solaire et stick lèvres
- Des vêtements chauds pour les moments de repos au camp (doudoune, boots, legging chaud de rechange, t-shirt de rechange...)
- Un pyjama chaud
- Une paire de chaussettes de rechange et des sous-vêtements de rechange
- Un petit sac à dos pour transporter uniquement mon panier repas et mes affaires personnelles en randonnée
- Une gourde et/ou thermo
- Une serviette micro-fibre
- Votre trousse de toilette et de pharmacie réduite (brosse à dent, dentifrice, quelques produits d'hygiène type lingettes nettoyantes et savon, pansements compeed, paracétamol). RAPPEL : pas d'eau courante ni électricité dans les lodges. Toilettes sèches et point d'eau chaude pour la toilette de chat.
- Une batterie externe pour votre téléphone

Facultatif :

- Un mini plaid pour les moments cocooning au coin du feu (c'est agréable !)
- Un carnet et un stylo pour prendre des notes
- Une spécialité locale à partager au pique-nique ou l'apéro
- Une paire de bâtons de marche
- Une lampe frontale

Attention : le réseau est très mauvais au camp ! pas de wifi

Si vous avez besoin de vous équiper ou de louer du matériel (chaussures de randonnée, sac à dos etc), n'hésitez pas à le faire auprès de notre partenaire, [Les Petits Montagnards](#) ☐