La Bessannaise
MONTAGNE & BIEN-ÊTRE

Vini yoga

Réf. HTHE110

Hiver 2022-2023

«Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit s'adapter à la personne. »
T.Krishnamacharya

Le Viniyoga n'est ni une école particulière ni un style de yoga spécial. Il est indépendant de toute autorité.
Il propose tout simplement une direction. Cette pratique nous invite à être dans l'écoute de nous-mêmes, dans l'effort juste et le lâcher prise.

Vous désirez essayer le Vini Yoga ou vous le pratiquez déjà ; profitez de cette proposition qui allie un mi-temps de Yoga avec la raquette à neige ou le ski de fond.
Alors pourquoi ne pas vivre, dans un cadre grandiose, l'espace d'un séjour, une parenthèse apaisante ?

Merci de nous signaler au moment de la réservation votre choix entre raquette et ski de fond, ainsi que votre niveau.

Séjour tout compris, du dimanche midi au samedi petit déjeuner.

AU FIL DU SÉJOUR...

Dimanche

Matinée	Arrivée et installation à La Bessannaise.
13h50	Réunion d'accueil.
Après-midi	Activité avec l'intervenant en Vini Yoga.

Lundi à Vendredi

Nous vous proposerons, en matinée ou en après-midi, de pratiquer la **raquette à neige ou le ski de fond**.
Nos groupes sont tous conduits par un Moniteur de Ski Nordique ou Accompagnateur de Montagne qui saura vous faire découvrir l'environnement hivernal.

L'autre demi-journée, durant 3 heures environ, il vous sera proposé de pratiquer le **Vini Yoga** avec Aude Philbert diplômée à l'ETY .

Dans les différents cours, des alternances de postures associées à un travail de respiration deviendront rapidement bénéfiques en tous points.
L'insistance est donnée sur le lien entre mouvement et souffle qui permet d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps.
La pédagogie Viniyoga tient compte de **tous les plans de la personne** et porte une **grande attention à la spécificité des besoins et potentiels de chacun** en fonction notamment de l'âge, difficultés de santé.....

L'enseignante vous proposera des postures adaptées à votre morphologie.

Samedi

Matinée	Fin de séjour après le petit déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les moniteurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires.

Niveau des participants : Sur place, nos moniteurs sont les meilleurs juges. Si l'un des stagiaires ne répond pas aux critères demandés, le moniteur pourra se voir proposer un stage plus adapté à la personne ! La Bessannaise ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements :
Pour les sorties de ski.
✓ Bonnet.
✓ 2 paires de gants.
✓ Pantalon chaud + un pantalon plus léger.
✓ Plusieurs paires de chaussettes.
✓ Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent et 1 veste polaire ou gros pull.

Pour les soirées :
✓ Vêtements de rechange.
✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
✓ Maillot de bain et drap de bain- ou peignoir – obligatoires pour accéder à l'espace bien-être.

Equipement :
✓ Porte gourde, gourde (contenant de minimum 1L).
✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
✓ Tube de crème solaire et stick à lèvre, avec un indice de protection solaire élevé.
✓ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).

Equipement pour le Yoga :
✓ Vêtements amples ou survêtement.
✓ Coussin un peu épais pour la posture assise.
✓ Grande serviette ou tapis léger pour recouvrir le tapis de sol mis à disposition.

Pharmacie :
✓ Vos médicaments habituels.
✓ Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
✓ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6 cm de large).
✓ Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
✓ Double peau (pansements anti-ampoule).
✓ Auto-test (facultatif).

Attention : l'hiver en montagne, les écarts de température peuvent être importants. Il faut prévoir des vêtements chauds et imperméables.

RESTAURATION & HÉBERGEMENT

Hébergement en chambres **Confort** ou **Grand Confort** de 2 personnes à partager ou individuelles.

La Besssannaise met à votre disposition divers équipements de loisir :
✓ Un espace bien être avec sauna, hammam, jacuzzi
✓ Un espace fitness
✓ Une bibliothèque
✓ Une télévision

Le **Wi-Fi** est accessible au rez-de-chaussée ou en chambre Grand Confort.

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale** et **variée**, agrémentée de **produits** et **plats régionaux**.

INFORMATIONS TARIFAIRES

Le prix comprend :
✓ L'hébergement en **pension complète** du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le petit-déjeuner.
✓ L'**encadrement des activités** choisies par des **professionnels diplômés d'Etat** (moniteurs ou accompagnateurs en montagne), du dimanche 14h30 au vendredi 17h.
✓ Les **animations** en soirée après le ski et après le diner.
✓ **Equipement complet** de ski de fond.
✓ Les **trajets** en car si votre activités est concernée.

Le prix ne comprend pas :
✓ La **carte d'adhésion** de 18€.
✓ La **taxe de séjour** de 0,85€ (tarif 2022 – en attente du tarif 2023) par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
✓ Les **boissons et extras**.
✓ Les **transports** depuis votre lieu de résidence.
✓ Le **forfait piste** pour les skieurs de fond.

ACCÈS

En train :
TGV - gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV), puis trajet en **bus jusqu'à Bessans** (33km – réservation possible sur leur site internet) : **ALTIBUS** - 04 79 68 32 96 - https://booking.altibus.com/Reservation/SuiteWidget
Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

* Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

Arrivée le samedi
Possible sur demande pour un supplément de 53,50 € la demi-pension.

En voiture :
Pensez à partager votre trajet en covoiturage : **www.blablacar.fr** (Simple, sécuritaire et convivial !)

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :