



Séjour Marche et Méditations du 30 mars au 01 avril 2021

Mini séjour de pratiques de méditations où je vous ferai découvrir plusieurs techniques de méditation : assises, debout, immobiles, en mouvement, en marchant, en dansant, actives, psychocorporelles, ... dans la nature et dans une belle salle d'activité.

Prévoir tenue de rando chaude et tenue souple et confortable pour activités en salle (tenue de yoga, Tai Chi Chuan, Qi Cong, survêtement, ...), un plaid ou petite couverture, chaussons, tout élément de confort complémentaire (coussins, tapis de yoga, ...) la salle disposant de matelas et coussins, et une lampe frontale ou de poche.

Quand nous marcherons, nous ne chercherons pas la performance, mais le plaisir, le contact à soi-même et à la nature.

Nous serons hébergés du mardi 30 au matin au jeudi 1^{er} avril fin de l'après-midi (3 jours/2 nuits) au Gîte des Belles Ombres à Sainte-Marie-du-Mont (Isère)
<http://gite-belles-ombres.fr/>



Voir document consignes d'utilisation ci-joint

Tarif par personne 195 € comprenant:

Pension complète :

Chambres 2 personnes : 6 soit 12 places

Chambres 3 personnes : 3 soit 9 places

Chambre 5 personnes : 1 soit 5 places, utilisée par 3 personnes maxi sauf demande spécifique d'un groupe de 5 personnes (1 lit est superposé et l'autre au sol)

Soit 10 chambres

Taxe de séjour

Repas à tendance végétarienne, avec des produits bio et locaux

(protéines animales hors viande possibles pour tout le groupe si commandées lors de l'inscription)

boissons et fruits pour les pauses

Draps fournis

Frais d'agence

Assurances multirisques annulation toutes causes justifiées + bagages + assistance rapatriement pour la totalité du groupe (voir synthèse du contrat d'assurance)

Accès à la salle d'activité

Animation

Non compris :

Linge de toilette en sus (3 €)

Frais de covoiturage estimés à 16 € par véhicule sur la base de 15 cents/km
(prévoyez de la monnaie)

Renseignements et Inscriptions

André Cabrera : 06 72 88 51 92 – a.cabrera@wanadoo.fr

Pascal Holtzer : 06 07 76 20 22 – pholtzer@lilo.com

Inscriptions limitées à 18 personnes (capacité de la salle), les places seront attribuées au fur et à mesure de la réception des bulletins d'inscription

Règlement par 2 chèques à l'ordre de Montagne Evasion avec le bulletin d'inscription

· Un chèque de 60 € encaissé à l'inscription

· Un chèque de 135 € encaissé début février 2021

plus une photocopie de la carte d'identité ou du passeport (demandé par l'agence de voyages)

Conditions d'annulation de l'agence :

annulation avant le 15 février 2021 : l'acompte de 60 €

annulation avant le 15 mars 2021 : 50 % du prix du séjour

à partir du 15 mars 2021 : 100 % du prix du séjour

Ces frais seront remboursés aux personnes par l'assureur APRIL VOYAGES si le motif est valable cf le document «garanties détaillées»

Modification/changement de noms/identité des participants:

Jusqu'au 14 février 2021 sans frais

A partir du 15 février retenu le montant de l'assurance souscrite pour la personne annulant (7 € par personne)

Programme prévisionnel adaptable en fonction de la météo et des souhaits des participant-e-s

mardi 30 mars : départ d'Echirolles en co-voiturage depuis la rue Gabriel Didier à 07H45

Journée-type:

07H30 : éveil corporel

08H30 : petit déjeuner

09H30 à midi : ateliers en salle

midi : déjeuner

14H00 : marche

16H00 : goûter

16H30 à 18H30 : ateliers en salle

ou marche de 14H00 à 18H00 si préférence des participants

19H30 : dîner

21H00 : méditation du soir



CONSIGNES POUR UN AGREABLE SEJOUR

Toutes les personnes séjournant aux Belles Ombres sont priées de lire attentivement ce document.

PARKING :

Les voitures doivent être garées soit le long de la route départementale soit sur le parking en haut du jardin sur la route de l'Alpe (déconseillé l'hiver). Nous vous demandons de ne pas stationner sur l'aire de déchargement devant le gîte ni sur l'allée privée (en gravier) devant la maison du propriétaire.

A VOTRE ARRIVEE DANS LE GITE :

Pour votre confort, nous vous demandons de vous déchausser dans le sas d'entrée, cela permet de garder le lieu propre pendant votre séjour et de préserver les parquets en bois. Si vous avez oublié vos chaussons, vous en trouverez quelques spécimens à votre disposition dans le sas.

EN GESTION LIBRE :

Les consommables ne sont pas fournis. N'oubliez pas torchons, tablettes LV, papier hygiénique, etc.

Pour le bonheur de la planète, merci d'utiliser si possible des produits écologiques avec parcimonie.

Au moment du départ, vos poubelles (y compris salle de bain) sont à déposer au centre de tri qui se trouve à la sortie du village entre l'église et le cimetière sur la droite. Des cagettes sont à votre disposition pour vous aider au tri sélectif. Un récupérateur de compost est à votre disposition derrière la cuisine.

NB : les sacs poubelle contenant de la nourriture seront visités par des animaux rôdant la nuit (chiens, chats,

renards...). Merci de les stocker en hauteur pour éviter les sacs déchirés et leur contenu éparpillé.

En gestion libre, la cuisine est à votre disposition : La cuisinière est au gaz et le four est électrique. En cas de rupture de gaz, vous pouvez basculer sur la bouteille de réserve située à l'extérieur sous la salle à manger.

Ensuite, il faut fermer puis ouvrir à nouveau la vanne située à droite sur le côté de la cuisinière.

En cas de problème, prenez contact avec le propriétaire.

Les robinets d'eau se commandent au pied. Appuyez doucement sur les pédales bleu/rouge situées sur les plinthes avec le bout du pied à ras le sol (marquage sur l'étagère sous évier).

En pension complète, l'accès à la cuisine est réservé à la cuisinière.

SECURITE INCENDIE / FUMEE :

Pour des raisons de sécurité incendie, l'usage de bougies et d'encens est strictement interdit dans les chambres. La maison est équipée d'un système de détection incendie très sensible qui pourrait être déclenché à la moindre petite fumée. En cas d'alerte, nous vous remercions d'évacuer les locaux et de vous réunir devant le gîte sur l'aire de déchargement. L'alarme sonne pendant 5 minutes sans possibilité d'interruption.

Le centre étant un espace non fumeurs, les fumeurs sont invités à ne fumer qu'à l'extérieur du bâtiment en évitant de rester sous les fenêtres des chambres. Des boîtes de conserve sont mises à disposition pour collecter les mégots.

LITERIE :

Les lits sont par défaut des lits de 90cm. Toutefois, un système d'attache permet d'aménager des lits couple sous réserve de la configuration des chambres et du nombre de participants. Les draps,

couettes et oreillers sont fournis et compris dans le tarif des chambres. Ils ne doivent pas être utilisés pour la salle d'activité qui possède son propre matériel.

Avant votre départ, merci de défaire les lits utilisés (sauf housse de protection des matelas et des oreillers) et de déposer les draps sales dans la salle d'activité en 3 tas distincts (draps, taies, housses de couettes)

BRUIT ET VOISINAGE :

Le gîte est situé en bordure du hameau des Prés avec quelques maisons à proximité dont celle du propriétaire qui est mitoyenne.

En cas de stage bruyant ou de musique forte, bien veiller à garder la porte entre la salle d'activité et la salle à manger fermée et de fermer les fenêtres de la salle d'activité. Il vous est fermement demandé de réduire toute activité sonore à partir de minuit. Chacun est tenu de respecter le calme dans la maison et à l'extérieur dans les alentours de la maison entre 22h et 7 heures ainsi que de retenir les portes pour éviter les claquements. Les groom ne doivent pas être désactivés pour des raisons de sécurité.

MURS, MATERIEL, SALLE D'ACTIVITE :

Nous vous demandons d'utiliser impérativement de la pâte de fixation (pas de scotch) sur les murs et de punaiser uniquement dans le bois. Les murs en terre ocre brun et rouge sont très fragiles et n'acceptent aucune fixation.

Le matériel de la salle d'activité est réservé aux stages et ne doit pas être utilisé à l'extérieur dans le jardin, ni le matériel de jardin dans la salle. Merci de prendre particulièrement soin du plancher de la salle d'activité notamment en prévenant des rayures, des coulures de bougies ou d'huile.

La nourriture, les tasses de thé ou autres boissons autre que de l'eau sont interdites dans la salle d'activité.

A l'issue du stage, le matériel utilisé doit être rangé comme trouvé en début de stage.

En début de séjour, vous choisissez une tasse au design unique pour les pauses. Vous la garderez durant le séjour et pourrez la faire laver si nécessaire en la déposant sur le chariot de desserte uniquement après le repas du soir.

CHAUFFAGE – ELECTRICITE – FENETRE :

La chaudière à granulés est réglée sur une température générale de 20°. Selon l'orientation des pièces et notamment aux intersaisons, merci d'utiliser les thermostats individuels pour régler la température à votre convenance sans gaspiller l'énergie. Des couvertures supplémentaires sont à votre disposition dans les placards des chambres ou dans le placard du salon du 2ème étage. Le temps passé dans les chambres en journée étant minime, les radiateurs peuvent être baissés voir fermés selon la saison.

Merci de penser à éteindre les lumières de vos chambres et WC en sortant.

Les locaux communs sont également sous la responsabilité du groupe : lorsque vous aérez, penser à couper les thermostats. Le soir, le dernier qui monte éteint les parties communes.

Lorsque vous quittez le gîte, vérifiez que les portes, les fenêtres et en particulier les velux du 2ème étage sont bien fermés y compris dans la journée car en montagne, le temps peut tourner rapidement.

EAU CHAUDE :

Afin de permettre une bonne disponibilité de l'eau chaude sur l'ensemble du bâtiment, un circulateur fonctionne selon des horaires affichés sur le tableau de la salle à manger. Malgré un système de bouclage, selon l'emplacement de votre chambre, il se peut que l'eau chaude n'arrive pas tout de suite. Merci de patienter en faisant couler l'eau quelques minutes. Il y a suffisamment d'eau chaude pour la capacité du gîte mais l'eau est précieuse alors consommez-la avec modération.

TELEPHONE - INTERNET :

La qualité du réseau pour la téléphonie portable peut être très moyenne. Il est parfois utile de sortir devant le gîte pour avoir un meilleur réseau. Le Gîte ne dispose pas d'accès internet. Vous pouvez vous connecter par le réseau 4G assez bien couvert par Orange et SFR. La couverture est plus aléatoire avec les autres opérateurs.

ANIMAUX DOMESTIQUES :

Quelque soit sa taille ou sa gentillesse, aucun animal domestique ne peut être admis dans l'Espace Belles Ombres.

ENVIRONNEMENT :

Le gîte est situé à 950m d'altitude et les conditions météorologiques peuvent être rigoureuses. Notamment entre novembre et mars, il est fortement recommandé de prévoir les équipements personnels et les équipements voiture appropriés même si la route d'accès est généralement régulièrement dégagée. Le village est relativement isolé et ne dispose d'aucun commerce de proximité.

RESPONSABILITÉ, DEGATS :

Chaque participant a la responsabilité de prendre soin du lieu et du matériel mis à disposition en respectant les présentes consignes. Tout dégât causé sera à sa charge ou à défaut à la charge de l'organisateur du séjour.

Merci de nous aviser de tout dysfonctionnement de matériel ou de matériel endommagé ou taché afin de nous aider à maintenir la qualité d'accueil du lieu.

Nous vous souhaitons un agréable séjour aux Belles Ombres.

Murielle et Didier – Tél 06 70 76 36 82