

FICHE TECHNIQUE

SÉJOUR YOGA SALAGOU

INTERVENANTE:

- **Cécile REBOUL** (professeur de yoga)

LOGEMENT:

LE GÎTE DE LA VACHE ROUGE , route du mas canet, Salasc

PROGRAMME

JOUR 1: samedi 18 octobre

Début du séjour - arrivée à partir de 16h

17 h- 19h30 - Yoga

20 h 00 dîner

21h30 Yoga Nidra

JOUR 2 : dimanche 19 octobre

8h00-11h00 Marche, Pranayama et Yoga

11h30- Brunch

Temps libre au gîte ou au lac

16h-19h Atelier Yoga

20h Dîner

JOUR 3 : lundi 20 octobre

8h - 10h30 session de Yoga

11h-12h30 Brunch

Temps libre au gîte ou au lac / Decouverte région

16h-19h Atelier Yoga

20h Dîner

JOUR 4 : mardi 21 octobre

8h00-11h00 marche et yoga

11h30 - Brunch

13 h Yoga fermeture

14 h Fin de séjour

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL/ACCÈS

RDV au gîte de la Vache Rouge à partir de 16h le samedi 18 octobre 2025 . Chacun est autonome pour arriver sur le lieu du séjour. Possibilité d'organiser un covoiturage.

FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour le mardi 21 octobre 2025 à 14h. Chacun est autonome pour le retour chez eux. Possibilité d'organiser un covoiturage.

FORMALITÉS

Un questionnaire sera envoyé aux participants minimum 2 semaines avant le séjour pour répondre à vos besoins alimentaires et autres.

HÉBERGEMENT

GÎTE de la Vache Rouge à Salasc (34) :

Le gîte nous offre une vue incroyable sur le site Natura 2000 du Lac du Salagou. Toutes les chambres possèdent une salle de bain privée et une petite terrasse. Certaines chambres sont configurées pour 1 personne (ou un couple) avec un lit en 140, d'autres partagées à 2, et il y a 2 places pour du camping/van avec partage de salle de bain d'une chambre.

LES REPAS

Les repas seront cuisinés par un prestataire extérieur. Tous les repas sont végétariens. Sont Inclus les repas de :

samedi - soir

dimanche - brunch et soir

lundi - brunch et soir

mardi - brunch

Il y aura également sur place une espace pour vous servir en thé et encas simples (fruits secs, fruits, noix...).

NIVEAU

Ce séjour de Yoga est adapté pour tous niveaux de pratiquant mais ayant déjà une expérience du yoga et de la méditation

ENCADREMENT

Les cours de Yoga seront encadrés par:

- Cécile REBOUL (professeur certifiée en Yoga)

tél: 06 61 96 29 80 / email : cessreboul@gmail.com

Cécile n'étant pas diplômée pour la surveillance des baignades, celles-ci restent sous votre entière responsabilité.

GROUPE

Le nombre minimum pour assurer le départ est 9 personnes et le nombre maximum de participants est de 12 personnes.

MATÉRIEL FOURNI

Le matériel de yoga peut être fourni sur demande.

TRANSFERTS

Les participants sont responsables de leur propre transport pour arriver sur les lieux, pour le départ et pendant le séjour.

EQUIPEMENT CONSEILLE

- vêtements confortables
- gourde
- couverture pour la relaxation

- trousse de toilette
- vêtements pour marcher
- cahier et stylo
- sac à dos
- maillot de bain + serviette

DATES ET PRIX

18 au 21 octobre 2025

chambre individuelle avec SDB Privée - 650€ - 3 places disponibles

chambre partagée avec SDB - 550€ - 6 places disponibles

camping/van - 470€ - 2 places disponibles

LE PRIX COMPREND

- 4 jours et 3 nuits au Gîte de la Vache Rouge
- tous les cours de yoga encadré par une professeure de Yoga diplômée
- tous les repas végétariens du dîner du J1 au repas de midi du J4
- taxe de séjour
- linge de lit
- prêt du matériel de yoga
-

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les dépenses personnelles et pourboires
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend"

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier, chez Nunam Aventures !

PARTENARIAT NUNMAN AVENTURES

Ce séjour est conçu par **Cécile REBOUL** et proposé en formule "**tout compris**" par notre agence partenaire, **NUNAM AVENTURES**, immatriculée au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le numéro **IM073240016** et couvert par la garantie financière de l'APST.

Cécile reste votre interlocutrice principale pour répondre à toutes vos questions : informations sur le niveau, le programme du séjour, les dates, les options possibles, etc.

La gestion administrative et financière (paiements, assurances...) est assurée par **NUNAM AVENTURES**, petite agence de voyage locale.

L'inscription se fait en ligne à l'adresse : <https://nunam-aventures.fr/inscription-aventures-nunam/>

Un **acompte de 35 %** du montant total vous sera demandé lors de l'inscription, le **solde étant à régler 30 jours avant le départ**. Paiement par virement ou par carte bancaire (lien de paiement sécurisé envoyé par Julien de chez Nunam Aventures après réception et vérification de votre formulaire d'inscription). Possibilité de paiement en plusieurs fois.

Lors de votre inscription, vous aurez également la possibilité de souscrire à une **assurance multirisques voyage**, incluant notamment l'assistance rapatriement et la couverture en cas d'annulation, quelle qu'en soit la raison (justifiée).

Toutes les informations détaillées sont disponibles sur le site de **NUNAM AVENTURES**. Bien entendu, nous restons à votre disposition pour toute question complémentaire.

Merci pour votre enthousiasme et confiance,

Cécile & NUNAM AVENTURES