

WEEKEND YOGA DU FROID

16-18 JANVIER 2026

INTERVENANTE:

- **Corine BOMBLED** (professeur de yoga & danse) www.studiolotus333.com

LOGEMENT:

Lazy Chalet à Jarrier (73300 - Maurienne)

tél : 07 88 30 34 99

PROGRAMME

JOUR 1 : vendredi 16 janvier

17h arrivé des participants

19h Cercle d'ouverture

20h Dîner

21h30 Yoga Nidra / méditation

JOUR 2 : samedi 17 janvier

8h-10h15 Yoga Matinal

10h30-12h Brunch

12h-16h Temps Libre + Goûter

16h30-19h Philosophie du Yoga & session de Yin Yoga

19h30 Dîner

JOUR 3 : dimanche 18 janvier

8h-10h15 Yoga Matinale

10h30-12h Brunch

Temps libre

14h-15h30 Yin Yoga + Cercle de clôture

16h Fin de séjour

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL/ACCES

Chacun est autonome pour arriver sur le lieu du séjour. Possibilité d'organiser un covoiturage.

FIN DU SEJOUR

Fin du séjour le dimanche 18 janvier 2026 à 16h. Chacun est autonome pour le retour chez eux. Possibilité d'organiser un covoiturage.

FORMALITES

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

HEBERGEMENT

Lazy Chalet Shanti est un chalet privatisé pour notre groupe. Le chalet propose des chambres double (en lit double partagé), chambres simple (en lit double), et une espace dortoir de 1 lit simple et 1 lit double. Le tarif du séjour est en fonction du choix de chambre et de lit.

LES REPAS

Les repas seront cuisinés par notre chef du weekend. Tous les repas sont végétariens. Sont inclus les repas de :

Vendredi - dîner

Samedi - brunch, goûter et soir dîner

Dimanche - brunch et goûter

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

NIVEAU

Ce séjour de Yoga du Froid est adapté pour tous niveaux de pratiquant. Aucune expérience en yoga n'est requise.

ENCADREMENT

Les cours de Yoga seront encadrés par :

- Corine BOMBLED (professeur certifiée en Yoga et danse - D.E. danse contemporaine)

Tél : 07 88 30 34 99 / email : studiolotus333cv@gmail.com

GROUPE

Le nombre minimum pour assurer le départ est de 4 personnes et le nombre maximum de participants de 6 personnes.

MATERIEL FOURNI

Le matériel de yoga ici sera fourni en cas de besoin:

- bolsters
- briques
- sangles
- plaide

TRANSFERTS

Les participants sont responsables de leur propre transport pour arriver sur les lieux, le départ et pendant le séjour. Un co-voiturage sera organisé en amont pour le séjour par un groupe Whatsapp.

EQUIPEMENT CONSEILLE

- tapis de yoga
- vêtements confortables
- gourde
- petit sac à dos
- trousse de toilette
- vêtements chaud pour l'hiver
- chaussures pour la neige
- cahier et stylo
- maillot de bain + serviette au cas où
- frontal

DATES ET PRIX

16-18 janvier 2026

chambre simple privé - 600€ - 1 place disponible

chambre double privé, lit double partagé - 550€ - 2 places disponibles

dortoir, lit simple - 530€ - 1 place disponible

dortoir, lit double partagé - 500 € - 2 place disponible

LE PRIX COMPREND

- 3 jours et 2 nuits au Lazy Chalet à Jarrier
- tous les cours de yoga
- tous les repas végétariens
- taxe de séjour
- linge de maison + serviette de bain
- 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 ADVENTURES

Ce séjour est conçu par **Corine BOMBLED** est 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.

Corine reste votre interlocuteur principal 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 multirisque 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,

Corine & NUNAM AVENTURES