



Photo: Christophe Palleja

Randonnée et Yoga en Chartreuse

Fiche technique



RANDO ET YOGA CHARTREUSE

EN BREF

Caroline Dudziak, accompagnatrice en montagne (Diplômée d'État) et Caroline Baderspach (Professeur de yoga et kinésithérapeute) vous proposent de les rejoindre au gîte Belles Ombres, dans une nature préservée au pied des majestueuses parois des Hauts de Chartreuse pour découvrir les bienfaits de l'alliance entre yoga et randonnée. Un week-end prolongé pour se connecter à soi, à son corps et à la nature mais aussi pour échanger et partager avec les autres. Ouvert aux débutants comme à ceux ayant déjà une pratique du yoga, ce stage vous propose 7 séances pratiques de yoga (dynamique et doux), 2 séances de méditation en salle et 3 journées complètes de randonnée pour découvrir les alentours.

INFOS CLÉS

Groupe : 8 à 14 participants

Durée : 3.5 jours

Niveau : 2 (modéré)

Code voyage: CADU01

VOUS ALLEZ AIMER

- L'hébergement en pension complète en petites chambres de 2 ou 3 personnes maximum
- L'accueil chaleureux et la cuisine maison savoureuse de notre hôte, Murielle
- L'alternance entre randonnées et séances de yoga en salle
- L'encadrement par deux professionnelles diplômées



AU FIL DES JOURS



J1 🏠 INSTALLATION AU GÎTE ET PREMIERE SEANCE DE YOGA

Séance de yoga : Hatha Yoga (1h30)

Repas inclus : dîner

Hébergement : nuit au gîte Belles Ombres

Accueil des participants à 16 heures 30 à Sainte-Marie-du-Mont. Installation pour 3 nuits au gîte Belles Ombres tenu par Murielle. Nous commençons ce séjour par une présentation du programme du week-end puis nous rejoignons la salle de yoga pour une première séance d'1h30 de Hatha Yoga. Puis il sera l'heure de nous retrouver autour de la table pour faire plus ample connaissance et savourer le dîner préparé par notre hôte.

J2 🏠 RANDONNÉE EN BOUCLE AU DEPART DU GÎTE

Séance de yoga : Vinyasa Yoga (1h15) - Yin Yoga (1h) - Méditation (30min)

Randonnée : D+ 460m D-460m 11 km (4 heures de marche)

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Hébergement : nuit au gîte Belles Ombres

Après une première pratique matinale de yoga pour réveiller notre corps, nous enfilons nos chaussures de randonnée pour aller explorer les alentours du gîte. Plusieurs possibilités de randonnées s'offrent à nous. Au printemps, la nature nous offre le spectacle de son renouveau. Nous cheminons entre forêts et prairies avec des points de vue sur la magnifique chaîne de Belledonne et les falaises de Chartreuse.

De retour au gîte, une séance de yin yoga, pratique douce, permet à notre corps de récupérer en profondeur après cette belle journée de randonnée. Après le repas du soir, Caroline vous propose une séance de méditation en salle.

J3 RANDONNÉE A LA CROIX DE L'ALPE

Séance de yoga : Vinyasa Yoga (1h15) - Yin Yoga (1h) - Yoga Nidra (30min)

Randonnée : D+ 450m D-450m 5 km 3 heures

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Hébergement : nuit au gîte Belles Ombres

Regénérés par notre séance matinale de yoga, nous partons ce matin en direction de la réserve naturelle des Hauts de Chartreuse avec pour objectif la montée à la croix de l'Alpe (1821m), magnifique belvédère sur la chaîne de Belledonne et le Mont-Blanc. Après un court trajet en voiture (environ 10/15 minutes) jusqu'à Pré Orcel, nous attaquons à petits pas les 420m de dénivelés qui nous séparent du sommet. Sur ces magnifiques alpages, il nous est ensuite possible de prolonger la balade et de profiter d'une pause contemplative autour d'un pique-nique tiré du sac. De retour au gîte, la séance de Yin Yoga nous permet de laisser infuser la détente au plus profond de notre corps. Après le repas du soir, Caroline vous propose de découvrir le yoga nidra.

J4 RANDONNÉE AU MONT JOIGNY, 1558M

Séance de Yoga : Yoga Flexibility (45 min) - Yin Yoga (45min)

Randonnée : D+ 500m D- 500m 9km 4h30

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique)

Notre routine matinale de yoga est à présent bien installée. Comme les autres jours, c'est après le petit déjeuner que nous nous mettons en route. Nous prenons les voitures en direction du col du Granier. Notre randonnée du jour nous fait cheminer entre chalets d'alpages et forêt de hêtres. Après une courte et raide ascension nous atteignons le Mont Joigny qui nous offre de belles vues sur les principaux sommets de Chartreuse et du bassin Chambérien. De retour au gîte nous nous retrouvons en salle pour une dernière séance de yoga avant de nous dire au revoir.



AVERTISSEMENT : ce séjour peut être soumis à des changements liés aux conditions météorologiques ou aux besoins du groupe. Inversion de l'ordre des randonnées, modification de l'itinéraire ou horaire des pratiques. Le guide se réserve donc le droit de modifier le programme, pendant le séjour, si nécessaire. Toutefois ces modifications ne pourront avoir qu'un seul but: garantir le bien-être, la sécurité du groupe ainsi que le bon déroulé du séjour

DATES & BUDGET



DATES & PRIX

Du 22 mai au 25 mai 2026 • 545€ / personne

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'hébergement dans un éco-gîte en chambres de 2 à 3 personnes
- La pension complète du J1 au J 4
- L'encadrement des randonnées par Caroline Dudziak, accompagnatrice en montagne D.E
- L'encadrement des séances de Yoga par Caroline Baderspach, professeur de yoga diplômée
- Les activités proposées dans le programme.

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement.
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les visites et activités effectuées lors des temps libres
- Les dépenses personnelles,
- Les boissons alcoolisées,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons

POUR VOUS ENCADRER: 2 CARO VALENT MIEUX QU'UNE !



Caroline Dudziak est accompagnatrice moyenne montagne diplômée d'Etat. Ayant vécu 10 années au pied de la Chartreuse, c'est un massif qu'elle affectionne et qu'elle vous fera découvrir avec plaisir



Caroline Baderspach est masseur kinésithérapeute et professeur de yoga. Forte de l'enseignement de yoga qu'elle a reçu en Inde, elle s'appuie également pour construire ses séances sur les formations qu'elle a suivies dans le cadre de la kinésithérapie (méthode De Gasquet, Pilates, Busquet, Mezière).

OÙ SE RETROUVE-T-ON ?

Nous nous retrouverons, le vendredi 22 mai à 16h30 au gîte Belles Ombres au 635 Route des Prés 38660 Sainte Marie Du Mont



NIVEAU PHYSIQUE



Ce séjour est classé « Niveau 2 : facile ». Les randonnées sont accessibles à tout marcheur en bonne condition physique. A noter qu'il est possible de ne pas participer à certaines randonnées. Dans tous les cas, notre objectif est de privilégier la découverte de l'environnement et la contemplation plutôt que l'exploit sportif !

Les séances de yoga sont pleinement bénéfiques à toute personne déjà initiée, ou à toute personne débutante en yoga, ayant déjà l'habitude d'une activité physique régulière et en bonne forme physique.

Pour davantage de détails sur la signification du niveau physique chez Nunam Aventures, se référer à la page <https://nunam-aventures.fr/echelle-de-niveau/>

ET LES DÉPLACEMENTS ?

Nous serons parfois amenés à utiliser nos voitures personnelles pour nous rendre sur le lieu de départ des randonnées. Un covoiturage entre participants pourra permettre d'en réduire les frais et de limiter notre impact carbone.



Photo:Christophe Palleja

POUR MARCHER

- une tenue adaptée aux conditions climatiques en montagne (doux mais variables !) : pantalon de marche et tee-shirt (de préférence en laine)
- une paire de chaussures de randonnée montantes ou basses avec une semelle en bon état
- une paire de bâtons (si vous avez l'habitude d'en utiliser)
- Un sac à dos d'un volume d'environ 30 litres pour transporter vos affaires de la journée et le pique-nique
- une poche à eau OU une ou deux gourdes (1,5L minimum)
- une boîte en plastique, couverts et gobelet pour les pique-niques
- un chapeau ou une casquette
- un bonnet léger + un cache-cou + une paire de gants très légers
- des lunettes de soleil, de la crème solaire, un stick à lèvres
- une polaire ou une doudoune légère
- une veste imperméable et coupe vent
- des couverts de rando (pour le pique-nique)
- une couverture de survie
- votre pharmacie personnelle (à minima des pansements double peau)
- quelques feuilles de papier toilettes et un tube de gel hydroalcoolique

POUR LE YOGA

- un tapis de yoga (indispensable, non prévu au gîte), prêt possible sur demande
- pour la pratique physique : une ou deux tenues confortables (legging, jogging, short et tee shirt souple)
- pour la relaxation : une veste polaire/chaude, des chaussettes chaudes, +/- un plaid

Les différents styles de yoga abordés sont les suivants :

- Hatha Yoga : Yoga qui comprend un enchaînement de postures tenues statiques
- Vinyasa Yoga : Yoga dynamique qui entraîne dans la fluidité d'un Flow, les mouvements se suivent les uns après les autres avec un enchaînement
- Yin Yoga : Yoga immobile, tenue de postures longues de manière passive, focus sur les tissus conjonctifs profonds, les fascias
- Méditation : Technique d'observation neutre et consciente, de distanciation des pensées et des émotions
- Yoga Nidra : Voyage intérieur, au gré de la prise de conscience des sensations, voyage vers le sommeil
- Flexibility Yoga : Yoga de postures qui allie mobilisations douces et recherche d'amplitudes dans le respect de la physiologie



PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
- L'assistance rapatriement voyage,
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
- Départ ou retour impossible,
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

- Annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- Assistance 24/7 : peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- Sans prise de tête : vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- Des garanties solides : nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

COMMENT SOUSCRIRE ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

QUESTIONS FRÉQUENTES

• **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**

Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.

• **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**

Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.

• **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**

Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

BESOIN D'AIDE ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr

Tel : +33 (0)6 29 88 25 05



Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran
RCS/SIREN Chambéry 931051916

N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures
contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure