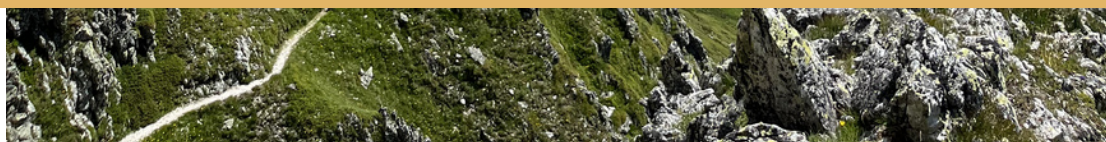




WEEK-END RANDONNÉE & YOGA

Pralognan la vanoise





PRALOGNAN LA VANOISE SAVOIE EN BREF

Charlène Plaisance, accompagnatrice en montagne stagiaire, et Anna Lombard, professeure de yoga et masseur-kinésithérapeute, vous proposent de vivre une expérience unique mêlant randonnée et pratiques de bien-être au cœur du majestueux Parc national de la Vanoise.

Pendant deux jours, nous partirons explorer les paysages d'altitude au-dessus de Pralognan-la-Vanoise, entre sentiers alpins et itinéraires plus sauvages hors des chemins balisés. Guidés par le rythme de la montagne, nous alternerons marche et moments de yoga pour nous échauffer, nous détendre et profiter pleinement de l'expérience. Un séjour mêlant nature, mouvement et sérénité au cœur des grands espaces.

Ce week-end est une invitation à ralentir, à respirer profondément et à se reconnecter à la nature comme à son propre corps.

INFOS CLÉS

Weekend Randonnée & Yoga, au cœur du parc national de la Vanoise

Groupe : 6 à 8 participants

Durée : 2 jours

Niveau : 3 (modéré)

Randonnée, Yoga

Code voyage: CHAN01

VOUS ALLEZ AIMER

- Les randonnées sur les sentiers et hors sentiers
- L'alternance entre marche et yoga dans un cadre exceptionnel.
- La proximité avec les glaciers et les grands sommets
- La nuit au refuge de la Valette avec son équipe toujours chaleureuse et accueillante.
- La cuisine locale : de qualité, variée, équilibrée
- Encadrement par une AMM stagiaire et une professeure de Yoga et kinésithérapeute.

Offrez-vous une parenthèse de nature et de bien-être le temps d'un week-end au cœur du majestueux Parc national de la Vanoise. Au départ de Pralognan-la-Vanoise, partez pour une immersion en montagne entre sentiers d'altitude et passages hors sentier, à la découverte de paysages sauvages et préservés.

Une randonnée au cœur d'une nature alpine exceptionnelle

La Vanoise est un territoire où la montagne s'exprime dans toute sa splendeur : vastes alpages, lacs d'altitude, glaciers scintillants et sommets élancés. Au fil de la marche, il n'est pas rare d'apercevoir des bouquetins, des marmottes ou encore des aigles planant au-dessus des crêtes. La flore alpine, discrète mais étonnante, colore les prairies de touches vives pendant la belle saison.

Guidés par Charlène, accompagnatrice en montagne stagiaire, vous découvrirez les richesses naturelles de ce massif emblématique : lecture de paysage, observation de la faune et de la flore, et compréhension de cet écosystème unique.

L'alliance idéale entre randonnée et yoga

Marcher en montagne sollicite le corps, l'équilibre et la respiration. Associer la randonnée au yoga permet de vivre la montagne autrement : prendre le temps de respirer profondément, délier les muscles après l'effort, et retrouver une mobilité douce et naturelle.

Anna, masseur-kinésithérapeute et professeure de yoga, proposera des séances adaptées à la pratique de la randonnée en montagne. Les exercices seront pensés pour améliorer l'équilibre, relâcher les tensions, favoriser la récupération et renforcer la connexion entre corps et respiration.

Que vous soyez déjà yogi ou simplement randonneur curieux, ces moments seront accessibles à tous. Si vous marchez régulièrement mais n'avez jamais pratiqué le yoga, c'est l'occasion idéale de découvrir une nouvelle approche du mouvement, dans un cadre inspirant et bienveillant.

Une nuit en refuge, au cœur de l'expérience

Le week-end comprend une nuit au chaleureux Refuge de la Valette, perché face aux sommets de la Vanoise. Gardé par Julie et Baptiste, ce refuge est bien plus qu'un simple lieu d'étape : c'est un lieu de rencontres et de partage.

L'accueil y est chaleureux, les repas généreux et les soirées souvent animées par les récits de montagne et l'esprit convivial du refuge.

Une expérience complète

Entre marche en pleine nature, moments de yoga face aux sommets, découverte de la biodiversité alpine et nuit en refuge, ce week-end est une invitation à ralentir, respirer et se reconnecter à l'essentiel.

Un séjour idéal pour découvrir la Vanoise autrement et repartir ressourcé, le corps léger et l'esprit apaisé.



AU FIL DES JOURS



J1 PRALOGNAN - REFUGE DE LA VALETTE

Repas inclus : dîner du soir au refuge

Hébergement : nuit au refuge de la Valette

Rendez-vous : Le matin à 9h à Pralognan, place de la mairie

Départ de Pralognan la Vanoise en navette, direction les Prioux.

Pratique de Yoga au bord de la rivière afin de se préparer à notre première randonnée du weekend.

Suite à cette pratique, on se met en route en direction du refuge de La Valette en passant par le cirque des Nants.

Méditation guidée et pranayama (pratique de la respiration) avant le pique nique (apporté par vos soins).

Temps de repos au refuge (lecture, sieste...)

Pratique de yoga dans un cadre exceptionnel avant le repas du soir.

Randonnée : 5km / 900m D+. Temps de marche estimé : 3h15. Altitude max : 2590m

J2 REFUGE DE LA VALETTE - PRALOGNAN

Repas inclus : petit déjeuner au refuge, pique-nique

Retour : Navette des Prioux à Pralognan

Après une bonne nuit dans nos montagnes, on se retrouve pour une pratique matinale au levé du soleil pour se préparer à notre deuxième jour de marche.

La randonnée sera sauvage et hors des sentiers battus pour retrouver le fond de la vallée de Chavière.

Méditation guidée et pranayama avant le pique nique (fourni par le refuge)

Pour clôturer le weekend : pratique de yoga avant le retour à Pralognan la Vanoise.

Randonnée : 10km / 483 D+ / 1383 D-. Temps de marche estimé : 5h30. Altitude max : 2653m

AVERTISSEMENT

Les temps de marche (ou autres activités) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, niveau de pratique du groupe...).

DATES & BUDGET



LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'encadrement de l'AMM stagiaire
- Les pratiques de yoga/méditation/pranayama
- La nuit en refuge gardé
- Le repas du soir du jour 1, le petit déjeuner et le pique-nique du jour 2
- Le prêt de tapis de yoga si besoin (nous en informer en amont)

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
- Le pique-nique du jour 1
- Les collations / barres de céréales...
- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- La douche au refuge (1€ par minute et demi)
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

LES DATES DU WEEKEND

Du samedi 27 juin au dimanche 28 Juin 2026

Arrivée le Samedi 27 Juin: rdv à 9h sur la place de la mairie à Pralognan la Vanoise

Départ le Dimanche 28 Juin: retour sur la place de la mairie à Pralognan la Vanoise au alentour de 17h.



POUR VOUS ENCADRER



Charlène: Entourée des montagnes depuis son plus jeune âge, c'est tout naturellement que Charlène est devenue une vraie passionnée de nature et d'espaces de liberté. Amoureuse de sports outdoor (escalade, rando, alpinisme, ski, VTT...) elle explore la montagne dans toute sa largeur et sa splendeur. De cette passion, elle en a fait son métier : monitrice de ski l'hiver et accompagnatrice en montagne l'été. C'est tout au long de l'année que Charlène a les yeux rivés sur les cimes, sans oublier de bien garder les pieds sur Terre ! Toujours émerveillée par ce qui l'entoure, c'est avec enthousiasme et bienveillance qu'elle vous accompagnera sur (ou hors) des sentiers !



Anna: Kinésithérapeute et professeure de yoga, Anna a d'abord suivi sa formation de physiothérapeute en Angleterre avant de revenir s'installer en France, dans le village natal de son compagnon, où elle vit depuis maintenant huit ans. En plus de son métier de kinésithérapeute, elle enseigne le yoga et le pilates avec bienveillance et dynamisme. Elle propose un yoga accessible, adaptable et à l'écoute de chaque corps. Très attachée aux montagnes qui l'entourent, Anna aime y pratiquer le trail, l'escalade, le yoga en pleine nature et, plus récemment, l'immersion en eau froide dans les rivières.

OÙ SE RETROUVE-T-ON?

Samedi 27 Juin 2026 : rdv à 9h sur la place de la mairie, à Pralognan la Vanoise.



🏠 DÉROULÉ DU SÉJOUR

Ce séjour de deux jours peut être soumis à des changements liés aux conditions météorologiques, aux besoins du groupe et/ou du niveau technique et physique des participants.

Le guide se réserve donc le droit de modifier le programme, en amont et pendant le séjour, si nécessaire.

Ce séjour est participatif, votre implication est la bienvenue. Notre objectif est que vous soyez acteur de votre aventure et que la vie de groupe soit un véritable moment de partage, de bienveillance et de bonheur.

🏠 NIVEAU PHYSIQUE



Ce séjour est classé « Niveau 3 : modéré » en raison du dénivelé élevé de certaines randonnées, ceci parfois associé à un terrain plus ou moins technique. Mais ces randonnées restent accessibles à tout bon marcheur.

Concernant les pratiques de Yoga, les séances seront adaptées au niveau de chaque pratiquant, les personnes n'ayant jamais fait de yoga sont les bienvenus.

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 ?

Quasiment tous nos déplacements se font à pied, avec notre sac à dos personnel.

Pour favoriser un déplacement collectif, nous prendrons la navette pour nous rendre aux Prioux pour l'aller, ainsi que pour le retour à Pralognan.



COMBIEN SOMMES-NOUS ?

De 6 à 8 participants. Un groupe de taille limitée afin de répondre aux attentes de chacun, de pouvoir s'adapter et privilégier un séjour personnalisé.

OÙ DORMONS-NOUS ?

Perché à 2590 m d'altitude, le refuge de la Valette est situé au coeur du Parc National de la Vanoise. Au pied des glaciers de la Vanoise, c'est une porte ouverte aux activités d'alpinisme, une étape sur des randonnées itinérantes ou juste un petit coin de paradis pour une pause bien méritée au milieu des hautes montagnes des Alpes.

Le refuge de la Valette est constitué de 3 chaleureux chalets en bois, avec un chalet dortoir, un chalet restauration, pièce de vie, coin hors-sac et cuisine-gardien, et un chalet privatif (gardiens et aide-gardiens).

Nous dormirons dans un des deux dortoirs du refuge.

BON APPÉTIT !

L'envie du refuge de la Valette est de vous servir des plats à base de produits bio et locaux.

Le soir, c'est un repas traditionnel partagé qui vous sera proposé, avec une possibilité d'être en menu végétarien (nous prévenir en avance).

Des exemples de repas

- Soupe de légumes maison , accompagné d'un morceau de fromage savoyard
- Plat complet (lasagnes, rougail-diots, tartiflette, tajine, croziflette à la tomme des Bauges...)
- Dessert maison

Et du bon pain frais, au levain, pétri à la main au refuge !

Petit déjeuner à volonté : du pain frais, fait au refuge, des confitures maison, des céréales, du muesli et boissons chaudes au choix.

Pour le pique-nique du jour 2 (exemple) : salade composée, pain maison, Beaufort, gâteau maison et fruits secs. Amenez vos contenants (boîte env. 0,5L / personne) et une cuillère ou fourchette si vous pouvez !

IMPORTANT : Si vous avez une allergie alimentaire, merci d'en faire part lors de votre réservation.



ATTENTION, BON PLAN !

Chez Nunam Aventures, on porte un intérêt immense à la **nature** et au fait que vous soyez **bien équipé**. Deux éléments parfois difficiles à concilier. Pour se faire, dès que vous vous inscrivez à un voyage, vous recevez un **code promotionnel de 20%** valable sur un kit de la marque [Lagoped](#) concocté par nos soins et visible ci-dessous.

Lagoped, c'est notre partenaire privilégié. En plus d'être une marque française, leurs produits sont conçus à 35 kilomètres de nos bureaux, sourcés et produits en Europe. Du circuit court, comme nos voyages Nunam. Profitez-en, en plus, ils ne font quasiment **jamais de soldes** !

KITS FEMME

ÉTÉ



HIVER



KITS HOMME

ÉTÉ



HIVER



ÉQUIPEMENT

Nous vous conseillons de partir avec un sac à dos et des équipements que vous avez l'habitude d'utiliser.

Se charger le moins possible, le poids du sac à dos entraîne de la fatigue inutile.

Ne pas vouloir prendre un sac trop grand, on a tendance à le remplir !

Prendre de l'argent liquide, la carte bleue ne passe pas tout le temps dans les refuges.

Notre itinéraire se déroulant principalement en montagne, il est possible de connaître de fortes variations de températures. Il est donc nécessaire d'avoir un bon équipement pour prendre du plaisir en toutes circonstances. N'hésitez pas à nous demander conseil et à lire les conseils de Lagoped sur [cette page](#).

POUR MARCHER

- **Sur soi :**
 - une tenue adaptée aux conditions climatiques en montagne (doux mais variables !) : pantalon de marche et tee-shirt (de préférence en laine). Des chaussettes adaptées à la randonnée
 - une paire de chaussures de randonnée déjà utilisées (ne partez pas avec une paire de chaussures neuves ;-)
mais assurez-vous malgré tout que vos semelles sont en **très bon état**
 - une paire de bâtons
- **Accessible dans le sac de randonnée (avec sursac imperméable) :**
 - une poche à eau OU une ou deux gourdes (1,5L minimum)
 - un chapeau ou une casquette
 - un bonnet léger + un cache-cou + une paire de gants
 - des lunettes de soleil, de la crème solaire, un stick à lèvres
 - une polaire > [Lagoped femme](#) / [Lagoped homme](#)
 - une doudoune légère > [Lagoped femme](#) / [Lagoped homme](#)
 - une veste et un pantalon imperméables (pas de poncho)
 - des couverts de rando (pour le pique-nique)
 - un contenant pour le pique-nique du J2 (boîte env. 0,5L)
 - des barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
 - une couverture de survie
 - votre pharmacie personnelle (à minima des pansements double peau)
 - vos papiers d'identité (dans une pochette étanche type ziploc)
 - de l'argent liquide
 - quelques feuilles de papier toilettes et un petit sac poubelle (type ziploc)
 - votre tapis de yoga personnel avec protection contre la pluie (possibilité de prêt du tapis, nous en informer en amont)

ÉQUIPEMENT

- **Au fond du sac de randonnée, dans des sacs étanches :**
 - une tenue de rechange légère et confortable pour le soir
 - éventuellement un short de rando > Lagoped femme / Lagoped homme
 - une lampe frontale
 - les câbles de recharge nécessaire au fonctionnement de vos appareils
 - vos médicaments habituels
 - nécessaire de toilette léger
 - drap de sac pour la nuit (sac à viande)
 - des bouchons d'oreilles (facultatif ;-)

NB : La liste et le nombre de vêtements ci-dessus sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries.

PHARMACIE PERSONNELLE

- Vos médicaments habituels et/ou traitements en cours éventuels
- Pansements anti-ampoules (double peau)

Nous vous prions de vous munir des ordonnances pour les médicaments que vous transportez.

Le guide possède une pharmacie pour répondre aux besoins de premiers secours.

PRATIQUE DE YOGA

Si vous avez un tapis de yoga vous pouvez le prendre avec vous.

Pas de panique si vous n'en avez pas, il suffira de nous en informer, on en a pour tout le monde!

Nous pratiquerons en tenue de randonnée, sur certaines pratiques il sera nécessaire de garder sa doudoune, son bonnet et ses chaussettes pour ne pas se refroidir.

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