

Avec Claude Lopez - Accompagnateur en Montagne
D.E n°08400ED0026 Siret N° 431 369 875
171 rue Marcel Pagnol
84120 Pertuis

Découvrir le Luberon...à pied



L'association « Dans tous les sens »
les gîtes du « Relais du Grand Logis » et de « L'Oustaou du Luberon »
organisent ce stage de marche nordique.

Laissez-vous guider par Claude « dans tous les sens » à la découverte de : marche nordique, marche consciente, marche nocturne, environnement naturel du Luberon... et du temps libre pour visiter notre magnifique région ! <http://dtilsprovence.webnode.fr>

2 Villages de Gites au choix pour ce séjour découverte nature

Du 10 au 14 septembre 2018

>Durée : 4 nuits / 5 jours

>Tarif 357€/personne en ch. Individuelle/ gîte partagé

De 6 à 15 participants

> Comprend :

* Hébergement 4 nuits / 5 jours en chambre double dans un gîte partagé, à choisir entre deux villages de gîtes : Le Relais du Grand Logis à Mirabeau et l'Oustaou du Luberon à Villelaure

* Petits déjeuners

* Encadrement par un guide accompagnateur Claude Lopez pour les sorties bien être :

*Initiation à la marche nordique,

*Perfectionnement de la marche nordique,

*Découverte nocturne des chemins célestes,

*Balade à la journée,

*Deux séances de marches nordiques,

*Trois balades dans les environs (Villelaure, Cucuron, Ansouis...):

> Ne comprend pas : Repas (voir option) - massages, transports, assurance



En détail...

Lundi

Arrivée de 13h à 14h, après avoir déposé vos affaires au sein de votre hébergement, à 14h vous débuterez avec une initiation à la marche nordique comprenant une présentation de l'activité, du matériel et de la technique de marche, Balade facile entre Villelaure et Ansouis, lecture de paysages et biodiversité; retour dans votre gîte, accès libre aux divers équipements sur place

Mardi

matin : Petit déjeuner, rdv à 10 h perfectionnement à la marche nordique jusqu'à midi.

après midi : libre ou balade détente et contemplative entre Vaugines et Cucuron de 14h à 17h

Le soir, après le repas vous découvrirez les chemins célestes avec une balade nocturne durant laquelle vous ferez l'observation des étoiles (2h de marche facile)

Mercredi

journée : Petit déjeuner, puis sortie à la journée dans le Vallon de l'Aiguebrun au départ de Buoux (12km/300m de dénivellée) avec séances relaxantes ainsi que de la marche consciente (possibilité de panier pique nique)

Jeudi

matin : Petit déjeuner, puis de 10h à 12h séance de marche nordique basée sur la récupération de la randonnée de la veille à l'aide d'ateliers d'étirements et de relaxation.

après midi de 15h à 18h petite balade géologique à Cabrières d'Aigues suivi d'une dégustation de vin dans un caveau

Vendredi

matin : Petit déjeuner, puis de 10h à 12h séance de marche nordique, **départ prévu avant 13 h**



Le Relais du Grand Logis à Mirabeau

Le Relais du Grand Logis vous propose des hébergements spacieux de 2 à 12 personnes, dans un ancien relais de poste du 16^e siècle rénové, et équipé de tout le confort nécessaire pour passer un séjour réussi en famille ou en groupe : combinez nos 11 gîtes et appartements et 4 chambres d'hôtes.

Les + : piscine en pied de colline, prêt de VTT et de jeux, table de ping-pong

L'Oustaou du Luberon à Villelaure

L'Oustaou du Luberon vous propose des gîtes dans une ambiance familiale allant de 2 à 15 personnes offrant des séjours calme et reposant en plein Luberon.

Les + : piscine+ espace SPA de nage chauffé, baby-foot, ping-pong, terrain multisports, court de tennis, mini-golf, vtt, espace fitness en plein air, trampoline.



Deux villages de Gîtes s'associent pour cette semaine de marche, choisissez le vôtre :

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Concernant l'hébergement, vous optez :

- Relais du Grand Logis (Mirabeau)
- L'Oustaou du Luberon (Villelaure)

Nom : Prénom :
accompagné de :

Adresse :

Tél (portable) :/ Email :@.....

N° Assurance RC : Pour les activités sportives et culturelles

Tarif 4 nuits/5 jours chambre single dans un gîte partagé : 357€/pers

Options :

+ Suppléments

- Hébergement séparé/studio : +70€/pers /séjour ou offre couple + 90€ /couple.
- Pique-nique du midi : +13€/ pers
- Repas le soir table hôtes sur demande (min 6 pers) pour l'Oustaou du Luberon, ou plats préparés à réchauffer pour Le Relais du Grand Logis, ou conseil de restaurants proches
- Massages + 60€ / pers - Cours de Yoga / Pilates : Nous contacter.

- Déductions

Chambre partagée (famille / amis) - 80€/pers./séjour

TOTAL _____ €

Le règlement est à effectuer par chèque(s) libellé(s) à l'ordre de l'« **Oustaou de Chichoua** » ou celui du « **Relais du Grand logis** » selon l'hébergement choisi.

Possibilité d'échelonnement sans frais sur une période allant jusqu'à 5 mensualités. (Dernier règlement 60 jours avant le jour de l'arrivée) - chèques-vacances acceptés - CB en ligne pour L'Oustaou du luberon.

Pour des raisons techniques et pédagogiques les organisateurs se réservent le droit d'annuler le séjour si le nombre de participants est inférieur à 6 personnes au total. En cas d'annulation de la part du participant pour des raisons de force majeure justifiée, jusqu'à 60 jours précédant la date du séjour, 50% du montant seront gardés à titre de frais d'annulation et de dédommagement.

Proposition assurance annulation : nous contacter...

* La totalité des chèques devront être adressés en une seule fois. Seul votre règlement accompagné de ce bulletin d'adhésion document rempli et signé valide votre inscription.

DATE : **SIGNATURE** :