



PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE AU COEUR DES ARAVIS

Printemps & Automne 2021
07 jours / 06 nuits



CIMES EVASION

32 Impasse les 3 Sapins - 74 450 SAINT JEAN DE SIXT

☎ 06 28 96 80 64 ✉ flora.lambert@cimesevasion.com 🌐 www.cimesevasion.com

SARL au capital de 7500 € - RCS Annecy – 85295449400013 – APE 7911Z

RCP Hiscox – Garantie financière APST – IM074190010

Vous recherchez...



Ressourcement
en montagne



Lâcher-prise



Activités de
bien-être et
relaxation



Activités autour
de la nature

BIENVENUE EN SAVOIE MONT BLANC

Bienvenue chez nous, entre lac et montagnes, où nous vous réservons le meilleur accueil et souhaitons vous faire découvrir toutes les richesses de notre territoire.

Optez pour un grand bol d'air à la découverte des plus beaux panoramas comme l'Aiguille du Midi, la Mer de Glace ou encore les barrages du Beaufortain.

Ressourcez vous au cœur du parc national de la Vanoise, de nos deux parcs naturels régionaux, dans l'une de nos réserves naturelles protégées ou au pied d'une cascade.

Laissez vous porter par les eaux limpides de nos quatre grands lacs naturels: le lac d'Annecy, le plus tonique; le lac Léman, le plus maritime; le lac du Bourget, le plus ressourçant ou le lac d'Aiguebelette, le plus confidentiel.

Ecoutez les anecdotes de vos guides sur notre riche patrimoine historique et religieux, de la vieille ville d'Annecy à Yvoire en passant par Chamonix ou l'Abbaye d'Hautecombe.

Expérimentez l'un de nos nombreux savoir-faire dans un musée ou à la rencontre d'un savoyard qui saura vous faire partager ses coutumes ancestrales et son artisanat.

Savourez notre gastronomie haute en couleur issue de l'histoire et d'une géographie alpine généreuse: vins, fromages, salaisons, eaux minérales...

Notre région regorge de pépites et ne manquera pas de vous laisser des souvenirs mémorables ...





- La **situation des hébergements au calme et en pleine nature**
- Les **infrastructures bien-être** des hébergements : piscine intérieure, sauna, restaurant avec vue panoramique
- **L'initiation à différentes activités de relaxation et bien-être**: yoga, pilate, sophrologie, ayurveda, détente au son du gong, cours de cuisine...
- La découverte de la montagne à travers des **activités originales**: randonnée pédestre, cueillette de fleurs comestibles, goûter à la ferme et rencontre avec des locaux
- Le **cadre exceptionnel** propice au ressourcement et à la détente entre alpages, lacs de montagne et vues panoramiques
- La **gastronomie** raffinée ou savoyarde pour le plaisir de vos papilles





1 JOUR



Votre région > Massif
des Aravis

Départ



Bienvenue dans le Massif des Aravis en Haute-Savoie. Offrez-vous une parenthèse de bien-être dans le cadre apaisant et dépayçant au cœur des grands espaces de la montagne. Quelques jours pour se reconnecter à la nature et se ressourcer tant physiquement que mentalement.

Remise des clés et installation au village vacances AEC Forgeassoud 3* ou à l'hôtel Les Sapins 4*.

Dîner et nuit à l'hôtel.



2 JOUR



Randonnée en montagne
& Atelier cuisine



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Matinée de randonnée encadrée par des accompagnateurs en montagne. Au cours d'une randonnée facile et accessible à tous, vous découvrirez la montagne à travers ses magnifiques paysages, sa faune, sa flore et ses authentiques chalets d'alpage avec la chaîne des Aravis en toile de fond. Un véritable moment d'échange et de partage avec ceux qui vivent la montagne intensément.

Déjeuner à l'hôtel.

L'après-midi, **atelier cuisine sur le thème « " Recettes maison : bien manger pour bien marcher" »**.

L'alimentation est de plus en plus au cœur de nos préoccupations. Le bien-être passe aussi par le bien manger. Quelques notions de nutrition en poche et vous voilà parti pour réaliser quelques recettes maison d'en-cas et autres boissons revigorantes à utiliser dans le cadre d'une pratique sportive ou juste par que c'est bon. Bien sûr dégustation prévue car les essayer c'est les adopter !

Dîner et nuit à l'hôtel.



3 JOUR



Découverte des plantes
comestibles & yoga en
plein air



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Balade botanique à la découverte des plantes comestibles de montagne.

Durant cette sortie, vous serez initié au monde végétal avec une présentation d'une dizaine de plantes sauvages. Explications sur leur aspect comestible et médicinal. La nature est d'une grande richesse, vous apprendrez à la connaître et à l'apprécier.

Boisson chaude ou froide accompagnée d'une collation à la fin de la balade.

Déjeuner à l'hôtel.

Après-midi yoga dans un cadre naturel exceptionnel avec vue panoramique sur la chaîne des Aravis. Un lieu au calme propice à la détente dans une ambiance typique de montagne et d'alpage.

Fin de la séance accompagné d'un goûter gourmand à la ferme composé de produits locaux: confiture myrtille, framboise des bois, Reblochon fermier, Tomme, fromage blanc maison, beurre, dessert, thé, café, chocolat, lait chaud, froid.

Dîner et nuit à l'hôtel.



4 JOUR



Fabrication Trousse de secours & Sophro-rando



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Fabrication des « Essentiels » d'une trousse de secours. Apprentissage des huiles essentielles qui vous aideront à faire face à la bobologie quotidienne. Découvrez, en compagnie d'une conseillère en huiles essentielles et réflexologue, comment ces huiles peuvent devenir vos alliées afin de soulager les maux de tous les jours.

Déjeuner à l'hôtel.

L'après-midi, **séance de sophrologie** en plein air suivie d'une **marche** pour rejoindre une ferme ou un refuge de montagne. Temps d'échange autour des sensations découvertes durant la balade et rencontre avec un acteur local (agriculteur, gardien de refuge...) qui vous fera partager sa passion pour son métier et sa région.

Dîner et nuit à l'hôtel.



5 JOUR



Pilates & Temps libre

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Séance de pilate en plein air dans le cadre naturel de la vallée des Confins à La Clusaz.

Cette vallée est une véritable carte postale qui rassemble tout ce que l'on peut attendre des Alpes: des vieux chalets au milieu des alpages, une chapelle coiffée de tavaillons, un petit lac, le tout bercé par la mélodie des cloches des vaches.

Déjeuner à l'hôtel.

Après-midi libre.

En option (+35 € / personne): Démonstration de fabrication de savons made in Haute-Savoie. A partir de produits simples de tous les jours, vous découvrirez que vous pourrez fabriquer facilement vos propres savons. Explications sur l'histoire du savon, les procédés de fabrication et démonstration de savoir-faire.

Dîner et nuit à l'hôtel.





6 JOUR



Relaxation au gong &
Atelier rituels
ayurvédiques



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Temps de relaxation au son du gong.

Le bain de Gong est une relaxation, un voyage sonore et avant tout une expérience.. pour mieux se (re)connaître. L'instrument à l'esthétique brute, contraste avec la profondeur de ses sons & la finesse de ses harmoniques. Ses ondes puissantes massent le corps, agitent les cellules qui se mettent à vibrer libérant toutes tensions.

Le mental envoûté s'apaise, le corps se détend, l'énergie circule, le système nerveux se régène.

Le gong diminue le stress, l'anxiété, la fatigue physique et émotionnelle assurant un lâcher-prise total, un sentiment de paix et de légèreté.

Une expérience marquante, à la rencontre de Soi.

Déjeuner à l'hôtel.

Atelier de sensibilisation des rituels ayurvédiques du quotidien simples et adaptés à notre vie occidentale pour maintenir un équilibre de vie en santé.

Dîner et nuit à l'hôtel.



7

JOUR

Retour



Massif des Aravis > Votre
région

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Route retour vers votre région en espérant que vous emporterez avec vous les images, les couleurs et les saveurs d'un voyage aux souvenirs mémorables en Savoie Mont-Blanc.





VOTRE HEBERGEMENT DURANT VOTRE CIRCUIT



HOTEL LES SAPINS 4* A MANIGOD

6762 Route du Col de la Croix Fry, 74230 Manigod



Situé au sommet du Col de la Croix Fry sur la commune de Manigod, l'hôtel "Les Sapins" est sans aucun doute un havre de paix au cœur des Aravis. Occupant un bâtiment en bois typique, il est situé à 5 minutes de route du village de Manigod et de La Clusaz et à 40 min d'Annecy.

La Famille PESSEY-VEYRAT, 3ème génération, sera vous apporter l'accueil et le service qui ont fait leur réputation depuis 1963. Entièrement reconstruit en 2011, l'Hôtel compte maintenant 23 chambres 4**** avec vue sur les montagnes.

Côté bien-être, détendez vous à l'espace wellness avec piscine intérieure : nage à contre-courant, banc de massage immergé, cascade... et vivez une expérience unique avec le sauna extérieur face à la montagne.



LES PLUS DE L'HÔTEL

- La cadre exceptionnel au sommet du Col de la Croix Fry, face à la Tournette
- L'accueil et l'ambiance chaleureuse d'un hôtel familial rassemblant 3 générations
- La cuisine soignée et raffinée aux accents savoyards
- La piscine intérieure à 29°C et le sauna face aux montagnes



VOTRE HEBERGEMENT DURANT VOTRE CIRCUIT



VILLAGE VACANCES AEC FORGEASSOUD 3* A SAINT JEAN DE SIXT

Idéalement situé à 1000 m d'altitude, à une demi-heure du Lac d'Annecy et quelques minutes des stations authentiques de La Clusaz et du Grand Bornand, le village de Forgeassoud se vit été comme hiver.

Vous logerez dans un établissement confortable et accueillant décoré dans un style montagnard, avec en bonus une vue panoramique sur la chaîne des Aravis !

Hébergement

54 petites chambres de 2 à 6 personnes, dans un style savoyard, avec sanitaires complets, télévision écran plat. Ce bâtiment dispose aussi de 3 chambres pour personnes à mobilité réduite.

Restauration

Le village comporte deux restaurants :

- un restaurant entièrement rénové, avec une terrasse orientée plein sud, offrant une vue magnifique sur la chaîne des Aravis,
- un restaurant à thème savoyard, ouvert sur réservation, pour le dîner (avec supplément).

Le chef cuisinier compose une cuisine traditionnelle, à base de produits de qualité, faisant appel aux recettes du terroir. De plus, le village est engagé dans une démarche d'achat local auprès des producteurs.

Le village dispose aussi d'un bar, dans un espace convivial, pour faciliter les rencontres et les échanges.

A votre disposition: Piscine couverte et chauffée, Sauna, Espace bien-être extérieur (spa et sauna humide), Salle de remise en forme, Billard, Parc, Salle d'animation et de spectacle





PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE AU COEUR DES ARAVIS

7 JOURS / 6 NUITS - PRINTEMPS & AUTOMNE 2021

	Hôtel Les Sapins 4*	Village Vacances AEC Forgeassoud 3*
Base 24 participants	875,00 €	585,00 €
Base 20 -23 participants	885,00 €	595,00 €
Base 15 - 19 participants	905,00 €	665,00 €
Base 13 - 14 participants	920,00 €	680,00 €
Base 10 – 12 participants	930,00 €	690,00 €
Supplément chambre individuelle	150,00 €	95,00 €

Cette offre ne fait l'objet d'aucune prise d'option ou de réservation

Programme établi selon des tarifs 2021, sur la base de données économiques en vigueur à ce jour, pour un minimum de 10 participants payants.

Tarifs valables du 29 mai au 26 juin 2021 et du 28 août au 11 septembre 2021.

Pour des raisons techniques, l'ordre du programme pourra être inversé.

D'une manière générale, ce séjour n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite. En cas de besoins spécifiques: nous consulter



LE PRIX COMPREND :



L'hébergement

- Le logement pour 6 nuits base chambre double ou twin selon l'hébergement de votre choix :
 - Hôtel Les Sapins 4* à Manigod
 - Village vacances AEC Forgeassoud 3* à St Jean de Sixt (lits faits à l'arrivée, linge de toilette fourni et un changement de linge de toilette et une prestation de ménage prévu en cours de séjour)
- La taxe de séjour
- L'hébergement et la pension du chauffeur en chambre individuelle



La restauration

- La pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Les boissons aux repas : ¼ vin + 1 café aux déjeuners (eau en carafe)



Nos services

- Une assistance téléphonique 24h/24h durant votre voyage
- Une présence sur place en cas de besoin



Les activités prévues au programme

- Toutes les activités prévues au programme (NB: la plupart des activités se réalisent par groupe de 10 à 12 personnes. Les activités seront donc réalisées en petits groupes et alternées entre le matin et l'après-midi):
 - Randonnée pédestre avec accompagnateur en montagne
 - Cours de cuisine « manger sain »
 - Balade botanique avec dégustation de tisanes
 - Initiation au yoga
 - Goûter gourmand à la ferme
 - Atelier fabrication d'une trousse de secours
 - Cours de sophrologie-randonnée
 - Cours de pilate
 - Cours de relaxation au son du gong
 - Atelier sur les rituels quotidiens de l'ayurveda



LE PRIX NE COMPREND PAS:

- Le transport géré par vos soins
- Les extras et les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les assurances
- Le supplément chambre individuelle: 150 € / personne à l'hôtel Les Sapins et 140 € au village vacances AEC Forgeassoud 3*

CONDITIONS DE RÉSERVATIONS

- Acompte de 30% du montant total des prestations réservées à l'inscription
- Liste nominative des participants à l'inscription (nom, prénom et date de naissance pour les enfants)
- Solde du voyage à 30 jours du départ

CONDITIONS D'ANNULATION TOTALE

Un barème de frais s'applique en fonction de la date d'annulation

- ✓ A plus de 90 jours du départ: le montant de l'acompte est conservé
- ✓ A partir de 90 jours avant le départ : 100 % de frais sur le montant total du voyage

CONDITIONS D'ANNULATIONS PARTIELLES

Un barème de frais s'applique en fonction de la date d'annulation

- ✓ A plus de 90 jours du départ: 70 € de frais / personne
- ✓ De 90 à 61 jours du départ : 25 % de frais sur le montant total du voyage
- ✓ De 60 à 46 jours du départ : 50 % de frais sur le montant total du voyage
- ✓ De 45 à 31 jours du départ: 75 % de frais sur le montant total du voyage
- ✓ De 30 à 0 jours du départ : 100% de frais



FORMULAIRE D'INFORMATION STANDARD POUR DES CONTRATS DE VOYAGE A FORFAIT



La combinaison de services de voyage qui vous est proposée est un forfait au sens de la directive (UE) 2015/2302 et de l'article L.211-2 II du code du tourisme. Vous bénéficierez donc de tous les droits octroyés par l'Union européenne applicables aux forfaits, tels que transposés dans le code du tourisme. L'entreprise Cimes Evasion sera entièrement responsable de la bonne exécution du forfait dans son ensemble. En outre, comme l'exige la loi, l'entreprise Cimes Evasion dispose d'une protection afin de rembourser vos paiements et, si le transport est compris dans le forfait, d'assurer votre rapatriement au cas où elle deviendrait insolvable.

Droits essentiels prévus par la directive (UE) 2015/2302 transposée dans le code du tourisme : Les voyageurs recevront toutes les informations essentielles sur le forfait avant de conclure le contrat de voyage à forfait. L'organisateur ainsi que le détaillant sont responsables de la bonne exécution de tous les services de voyage compris dans le contrat. Les voyageurs reçoivent un numéro de téléphone d'urgence ou les coordonnées d'un point de contact leur permettant de joindre l'organisateur ou le détaillant. Les voyageurs peuvent céder leur forfait à une autre personne, moyennant un préavis raisonnable et éventuellement sous réserve de payer des frais supplémentaires. Le prix du forfait ne peut être augmenté que si des coûts spécifiques augmentent (par exemple, les prix des carburants) et si cette possibilité est explicitement prévue dans le contrat, et ne peut en tout cas pas être modifié moins de vingt jours avant le début du forfait. Si la majoration de prix dépasse 8 % du prix du forfait, le voyageur peut résoudre le contrat. Si l'organisateur se réserve le droit d'augmenter le prix, le voyageur a droit à une réduction de prix en cas de diminution des coûts correspondants. Les voyageurs peuvent résoudre le contrat sans payer de frais de résolution et être intégralement remboursés des paiements effectués si l'un des éléments essentiels du forfait, autre que le prix, subit une modification importante. Si, avant le début du forfait, le professionnel responsable du forfait annule celui-ci, les voyageurs peuvent obtenir le remboursement et un dédommagement, s'il y a lieu. Les voyageurs peuvent résoudre le contrat sans payer de frais de résolution avant le début du forfait en cas de circonstances exceptionnelles, par exemple s'il existe des problèmes graves pour la sécurité au lieu de destination qui sont susceptibles d'affecter le forfait. En outre, les voyageurs peuvent, à tout moment avant le début du forfait, résoudre le contrat moyennant le paiement de frais de résolution appropriés et justifiables. Si, après le début du forfait, des éléments importants de celui-ci ne peuvent pas être fournis comme prévu, d'autres prestations appropriées devront être proposées aux voyageurs, sans supplément de prix. Les voyageurs peuvent résoudre le contrat sans payer de frais de résolution lorsque les services ne sont pas exécutés conformément au contrat, que cela perturbe considérablement l'exécution du forfait et que l'organisateur ne remédie pas au problème. Les voyageurs ont aussi droit à une réduction de prix et/ou à un dédommagement en cas d'inexécution ou de mauvaise exécution des services de voyage. L'organisateur ou le détaillant doit apporter une aide si le voyageur est en difficulté. Si l'organisateur ou le détaillant devient insolvable, les montants versés seront remboursés. Si l'organisateur ou le détaillant devient insolvable après le début du forfait et si le transport est compris dans le forfait, le rapatriement des voyageurs est garanti. Cimes Evasion a souscrit une protection contre l'insolvabilité auprès de l'APST (Association Professionnelle de Solidarité du Tourisme) Les voyageurs peuvent prendre contact avec cet organisme (15 Avenue Carnot, 75017 PARIS – Téléphone : 01 44 09 25 35 – Site: <https://www.apst.travel> – Email: contact@apst.fr) si des services leur sont refusés en raison de l'insolvabilité de Cimes Evasion.