

WEEK-END

RAQUETTES ET YOGA

DU 15 AU 16 MARS 2025
LES CONTAMINES-MONTJOIE



VOTRE WEEK-END

Un week-end d'évasion, nature et détente

Imaginez les diamants blancs de la neige, l'air frais, la beauté des paysages, les grands sapins lors de vos randonnées raquettes. Laetitia saura vous faire profiter d'un environnement magique et d'un calme absolu, qui séduit aussi bien les amoureux de la nature, que ceux en quête de bien-être.

Amandine prendra soin de vous et vous guidera dans les séances de yoga. Etirements, détente et bien-être pour régénérer son corps et son esprit.

Un lieu d'accueil chaleureux au style montagnard... Jaccuzzi sauna ?

Des moments de vrai repos et de détente dans un cadre naturel enveloppant et grandiose : vous profiterez d'un intérieur cocooning et des belles balades en extérieur, tout en faisant de merveilleuses rencontres avec des personnes partageant vos centres d'intérêt.

L'office de tourisme des Contamines-Montjoie, Laetitia et Amandine



LE PROGRAMME

Samedi

9h : Accueil à l'hôtel Christiania, café et cercle d'ouverture
10h00 - 11h00 : Yoga avec Amandine
11h00 : Départ pour la randonnée raquette avec Laetitia
16h30 : Retour de randonnée
17h30 - 18h30 : Yoga avec Amandine
20h : Dîner au restaurant Le Stem avec Amandine et Laetitia

Dimanche

Petit-déjeuner à l'hôtel
8h30 - 9h30 : Yoga avec Amandine
9h45 : Départ pour la randonnée raquette avec Laetitia
14h30 : Retour de randonnée
15h00 - 16h00 : Yoga avec Amandine
Cercle de fermeture avec Amandine et Laetitia

A VOS SOINS



Laetitia DUPERTHUY
Accompagnatrice en montagne

Amandine GOULOUMES
Professeure de yoga



VOTRE HEBERGEMENT



Hôtel Le Christiania
593 route de notre dame de la gorge
74170 Les Contamines Montjoie



TARIF :

Du samedi matin au dimanche fin d'après midi, le tarif comprend :

- 1 petit déjeuner d'accueil le samedi 15 mars
- 1 pique-nique le samedi midi
- 1 dîner à l'hôtel Christiania
- 1 nuit d'hôtel à l'hôtel Christiania**
- 1 petit déjeuner le dimanche 16 mars
- 1 pique-nique le dimanche midi

Prix : 385 euros

Inscription et règlement auprès de l'Office de Tourisme des Contamines-Montjoie

Informations et réservation possible via le moteur de recherche présent en haut de la page, par téléphone ou par mail :

Téléphone : +33 (0)4 50 47 05 10

Mail : reservation@lescontamines.com

Les blessures, risques de grossesse ou tout autre état de santé doivent être signalés. Les allergies alimentaires et autres doivent impérativement être signalées au plus tôt afin de permettre une organisation optimale du séjour.

FOIRE AUX QUESTIONS :

Quel matériel doit-on apporter ?

RANDONNEE RAQUETTES :

- **Equipement nécessaire dans un sac à dos de randonnée (20 Litres maxi)**
- **1 L d'eau minimum/ et ou boisson chaude**
- **Encas personnels**
- **Lunettes de soleil**
- **Crème solaire**
- **Bonnet et gants**
- **Chaussures imperméables rigides à tiges hautes, compatibles avec la marche avec des raquettes avec un bon maintien de cheville (pas de moonboots)**
- **Des chaussettes qui ne vous compriment pas les pieds**
- **Pharmacie personnelle avec vos médicaments si cela est nécessaire**
- **Un vêtement chaud (type polaire)**
- **Une doudoune**
- **Un pantalon chaud et imperméable**
- **Une veste imperméable et coupe vent**
- **Des raquettes et des bâtons avec larges rondelles**
- **+ Si vous avez**
- **Un détecteur de victime en avalanche (DVA) nous pourrions en parler et pratiquer si vous le souhaitez**
- **Des jumelles**

YOGA :

- **Une tenue confortable (legging, tee shirt, sweat et brassière)**
- **Un tapis de yoga vous sera prêté**

FOIRE AUX QUESTIONS (suite)

Quel yoga est enseigné ? Est-il accessible aux débutants ?

Il sera proposé du hatha yoga. Toutes les postures sont accessibles. Il est adapté à tous et il est proposé des variations de postures.

Puis-je payer mon séjour en plusieurs fois ?

Vous pouvez régler en 2 fois. Pour cela, il suffit de contacter l'office de tourisme qui vous orientera sur la démarche à suivre.

Que se passe-t-il si le séjour n'est pas confirmé ?

Si le départ n'est malheureusement pas confirmé, vous serez alors prévenus et intégralement remboursés du montant du séjour réglé sur le site de l'office de tourisme.

Comment se rendre aux Contamines-Montjoie?

En voiture :

Depuis PARIS :

- Autoroute A6 puis A40 jusqu'à Mâcon nord, direction Genève, puis autoroute Blanche jusqu'à la sortie Passy n°21 (12km de la station).

Depuis LYON :

A42 Lyon - Pont d'Ain, puis A40 Mâcon-Genève.

A43 Lyon - Chambéry - Annecy - Le Fayet n°21.

Depuis le SUD :

- Marseille - Lyon A7 ou Marseille - Valence A7, puis Valence - Grenoble A41 - Passy A40 sortie n° 21.

En autocar :

Depuis Genève (Aéroport / Gare) : Oui bus www.ouibus.com Flixbus : www.flixbus.fr/

Depuis Saint-Gervais le Fayet Gare SNCF : Sat Mont-Blanc www.sat-montblanc.com

