



RETRAITE INSOLITE

G

LISSE & YOGA

A

07/08 mars 2026

LA FOUX D'ALLOS

DOMAINE DE RATERY

(04)

## À QUOI S'ATTENDRE

- pratiques corporelles: (yoga, animal flow...) méditation & pranayama
- 2 nuits (vendredi 06 et samedi 07) en pension complète dans notre yourte privatisée
- initiations glisse: ski de fond et ski de rando encadrées par l'ESF la Foux d'Allos
- sortie raquettes nocturne sur les traces des loups et autres esprits de la forêt

## Glisse

Niveau classe 3  
indispensable

## Yoga

Ouvert à tous,  
même débutants



Découvrez un  
lieu magique &  
sauvage

groupe intime,  
seulement 6  
participants



Infos et réservation:  
Olivia Chabut  
0622648289  
@olivia.moonyoga  
oliviamoonyoga@gmail.com

Emilie Perot  
Monitrice ESF  
0492838164







GLISSE & YOGA

07/08 mars 2026

### Le lieu

Joyau du Haut Verdon, situé en bordure de la zone "coeur du Parc national du Mercantour", le domaine nordique de Ratery nous ouvre ses portes à 1700 m d'altitude.

20 km de pistes de ski de fond et 2 boucles de sentier raquettes dans les mélèzes, qui, une fois la nuit tombée, nous appartiendront...

### L'hébergement

Dans un cadre insolite et privilégié, la yourte privatisée nous accueille façon refuge pour 2 nuits:

- lits simples et superposés (prévoyez votre duvet)
- sanitaires collectifs indépendants
- repas végétariens préparés sur place, de saison et à base de produits locaux

### Le Yoga

Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, les séances s'adressent à tous. Suivant le moment de la journée, la pratique est dynamique et préparatrice à l'effort physique ou plus douce et récupératrice.

Vous êtes guidé par Olivia Chabut, professeur de yoga, d'animal flow et éducatrice sportive diplômée.

Amoureuse du corps et de l'esprit, elle vous guidera avec douceur et bienveillance.

### La glisse

Encadré par Emilie Perot, monitrice diplômée d'un BEES ski alpin ESF La Foux d'Allos, vous découvrirez les joies du ski de fond (3h) et l'émerveillement du ski de rando (1 journée). Programme accessible aux snowboarder. Passionnée par ses montagnes, Emilie est une enfant du pays. Avec ses ânes l'été et sur ses skis l'hiver, elle vous parlera de son territoire et de ses montagnes qu'elle affectionne tant par l'appréhension du matériel, la sécurité, les risques en montagne et en hors piste, ainsi que la manipulation ARVA et sondage. Pour les veilleurs, une balade en raquette est prévue de nuit. En fonction des conditions d'enneigement, l'initiation au ski de rando pourra avoir lieu dans le domaine skiable du Val d'Allos.

### Tarifs: 445€

Ce qui est compris:

- cadeaux de bienvenu
- Séances quotidiennes de yoga
- Accompagnement glisse par Emilie, monitrice ESF
- Forfaits accès domaine ski de fond (1/2 journée) et rando raquette (soirée)
- 2 nuits en pension complète

Ce qui ne l'est pas:

- Matériel de ski de fond/raquettes/ski de rando/split-board. Possibilité de louer sur place (à spécifier à l'inscription). Skis de fond: 10,5€ Raquettes: 9€ Skis de rando: 38€
- Sac de couchage/serviette de toilette
- Boissons

### Conditions de réservation

- Un acompte de 125€ assure votre participation au séjour. Il doit être versé via PayPal à l'inscription.
- **Le solde du séjour est à régler au plus tard le 13 février.**
- Sauf cas de force majeure (accident ou maladie accompagnés d'un certificat médical, décès d'un parent), les annulations ne sont pas remboursées
- en cas d'annulation par l'organisatrice la totalité des sommes versées vous sera remboursée

### Ce qu'il faut retenir

- **Être capable de descendre une piste rouge en ski est impératif** pour l'initiation au ski de rando (niveau classe 3/4)
- Le séjour commence vendredi 05 mars à 17h30 (prévoir d'être là au minimum 30 mins avant) et se termine dimanche 07 mars vers 16h
- En fonction de la météo et des conditions d'enneigement, le programme peut-être modifié
- Seulement 6 participants

### Contact

Olivia Chabut  
0622648289

@olivia.moonyoga  
oliviamoonyoga@gmail.com