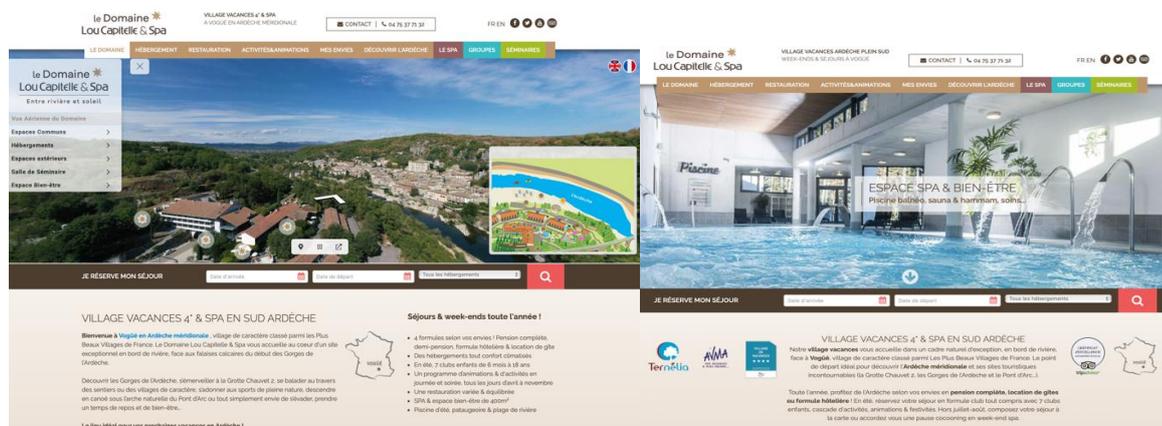


# Séjour Marche et Méditations du 17 au 22 avril 2023

## Au Domaine Lou Capitelle à Vogüe en Ardèche méridionale



Voici un séjour de pratiques de marche et méditations pendant lequel nous vous ferons découvrir :

- plusieurs techniques de méditations : assises, debout, immobiles, en mouvement, en marchant, en dansant, actives, énergétiques ... dans la nature et dans une belle salle d'activité
- les chemins de randonnées et la nature aux alentours de Vogüe

Prévoir une tenue de rando chaude et une tenue souple et confortable pour les activités en salle (tenue de yoga, survêtement...), un plaid ou une petite couverture, des chaussons, un tapis de yoga et tout élément de confort complémentaire (coussins, ...). N'oubliez pas votre maillot de bain !

Les circuits de randonnée autour du Domaine sont riches et variés. Quand nous marcherons, nous ne chercherons pas la performance, mais le plaisir, le contact à soi-même et à la nature.

- 2 liens pour plus de renseignements sur le lieu :

<http://loucapitelle.com>

<http://visite.ardeche-guide.com/Vogue/V360VOGUE/V360-VOGUE-2.0.html>

Programme prévisionnel adaptable en fonction de la météo et des souhaits des participants

Pour tenir compte de vos demandes 2 durées de séjour vous sont proposées :

1. Du lundi 17 avril 17h00 au vendredi 21 avril après le déjeuner (4 nuits)
2. Du lundi 17 avril 17h00 au samedi 22 avril après le petit-déjeuner (5 nuits)

Journée-type :

- 07H30 : éveil corporel pour les lève-tôt
- 08H30 à 09H00 : petit déjeuner
- 09H30 à midi : marche et méditations en salle ou marche avec éventuelle visite touristique
- 12H30 : déjeuner
- après-midi : marche et méditations en salle ou marche avec éventuelle visite touristique
- 19H30 : dîner
- 21H00 : méditations du soir, ...

En fonction de la météo il sera possible de partir à la journée avec le pique-nique.

## Les tarifs

### **Attention. Les inscriptions limitées à 20 personnes.**

**Les places seront attribuées au fur et à mesure de la réception des bulletins d'inscription.**

#### **Tarif:**

##### **Séjour 1 : 365 € par personne comprenant :**

- La pension complète du lundi soir au vendredi midi en chambre confort avec vin à chaque repas et café à midi.

##### **Séjour 2 : 448 € par personne comprenant :**

- La pension complète du lundi soir au samedi matin en chambre confort avec vin à chaque repas et café à midi.

##### **Commun au 2 séjours :**

- Apéritif ardéchois de bienvenue
- Taxe de séjour de 0,99 €/nuitée/personne
- Adhésion à l'association gérant le domaine
- Accès à la salle d'activité
- Animation marche et méditation
- Frais de préparation du séjour
- Animations proposées par le domaine
- Accès à l'espace détente et SPA
- Assurance annulation/rapatriement

#### **Non compris :**

- Le supplément chambre individuelle : 20€/nuitée
- L'accès au sauna/hammam et les éventuels soins individuels proposés par le domaine à régler directement sur place.
- Les frais de covoiturage (360 kms A/R) et d'éventuel péage d'autoroute (29 € A/R par véhicule, 02H20 avec péage, 03H00 sans péage) en fonction de ce que nous déciderons ensemble en réunion préparatoire. En plus des déplacements sont à prévoir sur place soit une fourchette de 35 à 40 € par personne.

#### **Paieiment**

Le règlement se fera par 2 chèques, à l'ordre de Montagne Évasion avec le bulletin d'inscription.

##### **Séjour 1 :**

- Un chèque de 125 € encaissé à l'inscription (30 % + prime assurance)
- Un chèque de 240 € encaissé mi-mars 2022 (solde)

##### **Séjour 2 :**

- Un chèque de 153 € encaissé à l'inscription (30 % + prime assurance)
- Un chèque de 295 € encaissé mi-mars 2022 (solde)

Pour les conditions d'annulation du village de vacances, voir les Conditions Générales de Vente sur leur site [Conditions générales de vente \(loucapitelle.com\)](http://loucapitelle.com) et la notice de l'assurance annulation.

- Vos animateurs pour les renseignements sur le séjour et pour les inscriptions :

**André Cabrera : 06 72 88 51 92 – a.cabrera@wanadoo.fr**

**Pascal Holtzer : 06 07 76 20 22 - pholtzer@lilo.org**