



SEJOUR Yoga & Rando
Yoga avec MIKA DE BRITO

Séjour Yoga & Rando



CEVENNES SUD :
YOGA & RANDO



7 Jours / 6 Nuits

Ce séjour Yoga & Rando, située au cœur d'une nature préservée dans le **Sud des Cévennes**, avec comme enseignant **Mika de Brito** pour le Yoga, et **Serge POUJOL** pour les randos, vous offrira :

- Des pratiques de **Yoga** régénératrices pour le corps et l'esprit, dans un environnement naturel
- Des temps pour **soi** en profitant tout simplement : de la piscine, et de l'espace sauna/jacuzzi
- Des **randonnées** sélectionnées pour leur beauté au cœur du Parc National des Cévennes
- Un hébergement bien nommé, au Château des **Pauses**
- Des repas **bio** et végétariens complétant harmonieusement la pratique du Yoga



785 €
Tout compris

Accueil

Sur l'hébergement
à Saint André de Majencoules (30)

Dispersion

Sur l'hébergement
à Saint André de Majencoules (30)

Portage

Pas de portage

Dates

7 Jours / 6 Nuits
Du dimanche 22 au samedi 28 mai 2022



UN YOGI PAS COMME LES AUTRES ...



Enseignant de Yoga



MIKA de BRITO : Professeur de Yoga depuis plus de 20 ans, musicien, enseignant aussi bien aux indiens d'Amazonie qu'à des personnalités, Mika enseigne le VINYASA KRAMA, un cours dynamique, complet, en musique et ouvert à tous (même les débutants pourront suivre le rythme parfois intense).

Il appelle ce cours le « roller coaster émotionnel », parce qu'il permet d'éliminer les toxines présentes dans le corps et de travailler sur nos émotions par une pratique non verbale !

Le cours est ludique, porté par le tempo de la Musique, le son d'une playlist, à la fois douce et harmonieuse mais aussi dynamique selon les phases du cours pour finir sur le silence, ce moment magique ou plus rien ne se passe...

L'esprit s'évade, on se laisse flotter...

Mika, vous l'aurez compris, est un enseignant de Yoga atypique qui mêle les saveurs de ses voyages et sa sensibilité artistique de musicien dans sa pratique quotidienne.

Simplicité de l'enseignement

Tout est limpide dans ses explications qui sont très imagées, il joint souvent le geste à la parole.

Humour et joie dans les cours

Par le rire et le sourire, Mika fait découvrir que le yoga n'est pas que sérieux, le yoga peut être ludique. Mika a au fond des yeux, un esprit d'enfant joyeux.

On peut progresser en s'amusant, en jouant. Grâce à l'humour, Mika aide le mental à se détendre, on lâche un peu l'idée du chemin parfait et unique à suivre pour parvenir à notre posture idéale. Sans que l'on s'en rende vraiment compte, un autre chemin apparaît, qui nous amène au même endroit.



Pratique du Vinyasa Krama :

VINYASA : Placer avec conscience dans un ordre spécifique.

De la racine sanscrite :

VI : Ordre

NYASA : Placer

KRAMA : séquence ininterrompue (de plusieurs unités formant un ensemble du début à la fin)

**« Le but c'est juste créer de l'espace en soi... »
(Mika)**



Points Forts

- ❖ **La pratique du Yoga se fera chaque matin et chaque soir dans la nature ou en salle :**
 - **Le matin, séance (2h30 environ) de Yoga Vinyasa Flow : pratique posturale et dynamique.**
 - **En fin d'après-midi (2h environ) : pratique de Yoga**

- ❖ **L'hébergement** situé sur un promontoire au-dessus de la vallée de l'Hérault porte bien son nom pour un séjour bien-être : Le **Château des Pauses**, offrant tout le confort nécessaire (*piscine, sauna, parc, salle yoga* ...). Situé dans la zone du **Parc National des Cévennes, réserve de biosphère**

❖ Les **randonnées** sélectionnées pour *leur intérêt paysager, leur*



accessibilité pour tous, et leur proximité avec le lieu d'hébergement (moins de 15' de transfert véhiculé) vous feront découvrir les Cévennes secrètes et compléteront pleinement les

séances de **Yoga**.



Déroulé du Séjour

Jour 1 : arrivée le dimanche à partir de 15h00 :

16H00-16H30 : présentation séjour

17H00 - 19H00 : pratique de yoga

20H : Dîner préparé par Anouck

Jour 2, 3, 4, 5, 6 :

07H30 - 10H00 : pranayama, pratique posturale et dynamique : **Vinyasa flow**

10H30 - 11H45 : buffet brunch, temps d'échange et de partage

12H00 - 16H30 au choix : randonnée, grande piscine, massages en supplément, sauna et jacuzzi en supplément

17H30 - 19H30 : pratique Yoga (Ateliers sur l'Equilibre ...)

20H : dîner

Jour 7 :

07H30 - 10H00 : pratique de Yoga

10H30 - 12h00 : buffet brunch et derniers partages d'expérience et de ressentis avant la clôture du stage

Ce stage est accessible pour tous niveaux

Remarques : Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par vos encadrants, en fonction de différents aléas : climatiques, sanitaires, etc ... sans pour cela nuire à votre séjour.

Le reste de la Ruche ...



Anouck : Notre cuisinière qui saura vous préparer avec passion des plats végétariens et méditerranéens aux influences Turques. Elle saura également être à l'écoute de chacune et chacun d'entre vous pour les régimes spécifiques (à préciser dès l'inscription).

Brigitte : logistique et accueil, elle sera présente tout au long du séjour pour en assurer la fluidité et le bon déroulement. Détente et patience sont ses maîtres mots !

Charles Henri et/ou Elisabeth : Durant votre séjour, 2 masseurs Elisabeth et/ou Charles Henri seront disponibles pour vous proposer des massages de type :
- *Ayurvédique* : massage relaxant physique et mental permettant l'élimination des toxines en les drainant vers la sphère digestive.

- *Chi Nei Tsang* : dérivé du Qi Qong, est une technique de massage du ventre qui vise à libérer les énergies négatives concentrées dans l'abdomen et à harmoniser ses émotions.

Mélissa : Efficace et dynamique, elle sera votre premier contact lors de votre inscription et assurera le suivi de votre dossier jusqu'au démarrage du séjour !

Serge : Accompagnateur en Montagne, géographe, et gérant de la structure SEMELLES AU VENT encadre des séjours yoga et randonnée en Cévennes et ailleurs depuis plus de 10 ans. Il saura prendre soin de vous tout au long des randos, mais aussi vous faire partager sa passion et sa connaissance de son « pays Cévenol » !

Hébergement / restauration :



Au cœur du **Parc National des Cévennes**, classé patrimoine mondial de UNESCO en 2011, cette bâtisse construite sous forme de hameau règne sur la vallée depuis le Moyen-âge...



Le **Château des PAUSES** possède la force de l'âme Cévenole. Ce domaine entouré de **14 ha de chênes verts et châtaigniers**, est propice au **repos** et au **ressourcement** du corps et de l'esprit !!!

Sylvie la propriétaire des lieux et **Maité** la responsable accueil, pleine d'attention et de bienveillance participeront grandement à ce temps de « Pause » que l'on vous propose !

Sur place, pour vos loisirs...vous disposerez d'une bibliothèque (livres et DVD), d'un billard, d'un **spa avec jacuzzi et sauna**, et surtout d'une



grande piscine (ouverte en mai) avec une vue imprenable sur les paysages Cévenols de la haute vallée de l'Hérault ...

Hébergement base chambre double en appartements aménagés au sein du château. (Possibilité de chambre individuelle en fonction des disponibilités)

Brunch vitalité et vitaminé :

Après la pratique matinale, profitez du **brunch complet pour faire le plein de vitamines et d'énergie** : Muesli, **fruits secs, jus, autres fruits et légumes frais de la région, salades variées, ou encore crêpes et spécialités méditerranéennes ou/et cévenoies** (avec option sans gluten et autres...) 😊



La restauration :

La richesse des saveurs du terroir Cévenol et Méditerranéen est mise au service d'une **cuisine saine, légère, fraîche et parfumée**, composée en majorité de produits issus de **l'agriculture biologique**. De nombreux **plats végétariens** ou végan, sans gluten et sans lactose, seront aussi disponibles pour satisfaire les besoins de chacun (à préciser au plus tôt dès votre inscription). Mise à disposition en terrasse sur le parvis, ou dans l'hébergement suivant la météo !

Tarifs et Options



❖ **785 €** par personne tout compris

❖ **180 €** de supplément par personne en chambre individuelle

(Possibilité de chambre individuelle en fonction des disponibilités)

Le prix comprend (de l'arrivée à la dispersion)



- ❖ L'hébergement en petits appartements ou en chambres de 2,
- ❖ La restauration du J1 soir au J7 midi
- ❖ Les cours de Yoga avec Mika et les randonnées avec Serge
- ❖ L'accès à la piscine et au jardin / terrasse



Le Prix ne comprend pas

- ❖ Dépenses personnelles
- ❖ Les assurances
- ❖ Les transferts jusqu'au lieu de RDV
- ❖ L'accès à l'espace bien-être : **jacuzzi** et **sauna** (tarif = 18€ pour 1H)
- ❖ Les massages proposés au cours du séjour par **Charles Henri**

DIVERS : niveau, nombre de participants, mesures sanitaires...



Niveau : Yoga : Tous niveaux // Rando : faciles et accessibles à toutes et tous

Départ assuré pour un mini de **10 personnes** et un maximum de **25 personnes**

Garantissant ainsi tout au long de ce séjour, un accompagnement de qualité avec les différents intervenants, qui sont à 100% à votre écoute.

Spécial COVID – 19 : L'ensemble des intervenants et prestataires de ce séjour, mette en place une logistique spécifique dans le cadre des mesures sanitaires demandées :

- *Pass sanitaire obligatoire*
- *Un produit de désinfectant des surfaces, applicable si nécessaire plusieurs fois dans la journée*
- *La mise à disposition de gel hydroalcoolique tout au long du séjour*
- *Et bien sûr les respects des règles de distanciation au cours de la journée (plus facile en randonnée dans la nature qu'en zone urbaine à forte densité !!!) et le soir dans les hébergements partenaires, sensibilisés également à ces problématiques.*
- **Remboursement intégral de vos versements en cas de mesures sanitaires gouvernementales entraînant l'annulation du séjour**



Accès :

- **Véhicules personnels** sur l'hébergement : nous vous fournirons un plan détaillé ainsi que les coordonnées GPS lors de l'inscription.
- **En train** : A destination des Cévennes, nombreux **TGV** quittent **Paris Gare de Lyon** pour la gare de **Nîmes Centre**. Puis **Bus 140** fréquents en correspondance depuis **Nîmes** jusqu'à **Pont d'Hérault** (LIO Bus) :
ALLER : Bus départ Nîmes à 12h25 // arrivée Pont d'Hérault 14h00
RETOUR : Bus départ Pont d'Hérault à 12h18 // arrivée Nîmes 14h05

Horaires RDV :

Début du séjour : le jour 1 à 15h00 sur l'hébergement

Fin du séjour : le jour 7 prévu à 12h00 sur l'hébergement



MATERIEL

- ❖ 1 Sac à dos de 20 litres max
- ❖ 1 pantalon léger, short, jogging, T-shirts
- ❖ 1 polaire légère pour les soirées parfois fraîches
- ❖ 1 vêtement de pluie (1 cape de pluie ...), par pure précaution !
- ❖ 1 chapeau et crème solaire, très utiles !
- ❖ Gourde/thermos d'au moins 1 Litre
- ❖ De **bonnes chaussures de marche**
- ❖ **1 paire de bâtons** (si vous êtes habitués à randonner avec des bâtons)
- ❖ 1 Mini pharmacie perso
- ❖ Trousse de toilette
- ❖ Serviette de toilette
- ❖ Maillot de bains
- ❖ Prévoir **chaussures d'eau** pour accès baignade en rivière

ASSURANCE



Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Nous vous proposons une formule d'assurance :

* Assurance voyage multirisques Europ ASSISTANCE (4,5% du montant du séjour)

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.



CONTACT



SEMELLES AU VENT
Mas Cavailac, Rte de Laparot
30120 CAVAILLAC



0033 (0)4 67 81 23 95



www.semellesauvent.com



contact@semellesauvent.com



<https://www.facebook.com/Semellesauventrando/>



<https://www.instagram.com/semellesauvent/>

