

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME
YVAN THÉAUDIN – Accompagnateur en Montagne et professeur de Yoga

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

SEJOUR RANDO YOGA

UNIR DEUX ACTIVITES POUR EN FAIRE UNE



Du 21 au 27 août 2022

Le Yoga :

Cette pratique psycho-corporelle pluri-millénaire permet de nous reconnecter à notre nature intérieure autant qu'avec les éléments extérieurs. L'approche corporelle, avec des exercices simples, permet de mieux comprendre l'imbrication du corps et de l'esprit et nous apprend à vivre en harmonie avec ces deux éléments qui nous constituent.

« Existe-t-il une séparation entre le corps et l'esprit et si oui, lequel est-il préférable d'avoir? » Woody Allen

Je vous propose de ré-apprendre à vivre avec les deux.

Pour cela, je vous invite à vous joindre à ce séjour pour allier la randonnée et la pratique du Yoga. Associées, ces deux activités se soutiennent mutuellement et permettent d'avancer plus facilement.

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)

ASSOCIATION MANDALA VOYAGES – LE VILLAGE- 04420 PRADS HAUTE BLÉONE, AFFILIÉE À
L'APRIAM IMMATRICULATION « ATOU FRANCE » IM 073.10.0023
SIRET : 809 973 019 00015 / TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR05809973019
ALPESPACE, LE NEPTUNE, 50 VOIE A. EINSTEIN 73800 FRANCIN
GARANTIE FINANCIÈRE: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 RUE D'ASTORG, CONTRAT N°
4000713451 R.C.P. : MMA IARD-10 BD M. ET A. OYON CONTRAT N°103.056.234 – 72000 LE MANS 1

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Accompagnateur en Montagne et professeur de Yoga

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

Vous êtes accueillis au Mandala le dimanche à partir de 17h jusqu'au samedi 10h.

LA RANDONNEE:

La marche permet un bien être général. Plus encore quand elle est pratiquée en pleine nature dans un milieu d'exception.

Les marches prévues sont assez longues pour permettre de nous immerger et assez courtes pour rendre possible son accès au plus grand nombre en laissant de la place dans la journée pour la pratique du Yoga et de temps libre.

Nous aborderons la marche consciente et Afghan qui sont une des applications possible du Yoga à la marche.

POINTS FORTS de votre séjour:

- Un séjour combinant la randonnée nature en montagne et un yoga de bon niveau accessible à tous
- Une région riche et variée, au ciel méditerranéen dans les Alpes de Haute Provence
- Un encadrement par votre enseignant de yoga, passionné de marche et formé au yoga en Inde et diplômé de l'Ecole française de Yoga
- Des randonnées sur des sites d'artistes de renommée internationale, une véritable ouverture entre nature, culture et spiritualité
- L'hébergement confortable en chalet ou yourte pour deux personnes dans un cadre magnifique
- Un petit groupe de 10 maximum

Programme

JOUR 1 (Dimanche)

Accueil à 17h30 au camping Mandala de Prads Haute Bléone

Pensez à favoriser les transports en commun. Nous pouvons vous récupérer à la gare SNCF ou routière de Digne les Bains. Le signaler à l'inscription.

Pensez aussi au co-voiturage. Informez nous de votre itinéraire et de vos places disponibles
Boisson de bienvenue et présentation de la semaine.

Contact pour rdv gare : 06 88 18 48 68

17h30 : installation dans les chalets ou yourtes.

Présentation du séjour et petite séance de yoga (Détente, relaxation bien méritée après le voyage).

19h30 : repas

Si vous venez en transport en commun, ARRIVEZ SVP A LA GARE DE DIGNE AVANT 16H pour que je vienne vous récupérer pour être présent à 17H à l'accueil du camping pour ceux qui arrivent en voiture. Bus entre aéroport Marseille et Digne qui passe aussi par Gare TGV Aix en Provence. C'est le [LER 26](https://services-zou.maregionsud.fr/fr/horaires/Zou%20LER/BUS/ligne/LER%2026/direction/OUTWARD/10980/pdf) <https://services-zou.maregionsud.fr/fr/horaires/Zou%20LER/BUS/ligne/LER%2026/direction/OUTWARD/10980/pdf>

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Accompagnateur en Montagne et professeur de Yoga

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

JOUR 2 (Lundi)

La fontaine du Gau

7h30 à 8h30 : méditation

8h30 à 9h15 : Yoga

9h20: Petit déjeuner

10h20 : départ à pied du camping pour notre première randonnée de la semaine qui permet de commencer doucement, tout en découvrant le bas de la vallée.

Après avoir traversé le village de Prads, nous montons au petit sommet de la Colle pour son panorama, avant de rejoindre le Gau, ancienne bergerie magnifiquement située. C'est par-là que nous prenons notre pique-nique où les bergers rassemblaient jadis leur troupeau.

La descente se fait par une vallée affluente où les nombreuses ruines de bergeries nous montrent l'importance de l'élevage pour nos grands-parents. En passant, nous ne manquons pas la fontaine du Gau, source naturelle, dans son site enchanteur !

Séance de Yoga de 17h30 à 19h et dîner à 19h30.

4h de marche, 380 mètres de dénivelé.



JOUR 3 (mardi) Abbaye de Faillefeu et/ou col de La Baisse

7h à 8h : méditation

8h à 8h40 : Yoga

8h45 : Petit déjeuner

9h45 : Transfert en véhicule jusqu'à Tercier (10 mn), hameau typique des Alpes du sud. De là nous montons au Col de la Baisse à travers les alpages. Ce col à 1780m nous fait découvrir

la vallée de la Chanolette et les anciens chemins qui menaient au Verdon. Pique-nique au col à l'abri des mélèzes !

La descente se fait à travers la forêt de Faillefeu, ancienne richesse de l'abbaye du même nom du 12ème siècle dont on observera les ruines.

Retour à la voiture, pour redescendre au village.

Séance de Yoga de 18h à 19h et dîner à 19h30.

4h de marche et 430 m de dénivelé.

Soirée tout en douceur aux sons des bols tibétain.

JOUR 4 (Mercredi) Yoga et détente

7h30 à 8h30 : méditation

8h30 à 9h15 : Yoga

9h20: Petit déjeuner

10h30 - 11h30 Fondements théoriques des pratiques de Yoga. Nous abordons les grandes notions philosophiques du Yoga et ses applications.

12h : pique nique au bord de la rivière

Possibilité de massages durant ce temps de pause

17h30 à 19h15: pratique de Yoga - asana et Pranayama -, exercices physique et respiratoire

19h30 : Dîner

En soirée : présentation de l'Inde et du Yoga en Inde. Diaporama avec des photos de voyages, petit film sur Auroville, un temps d'explication et de réponse aux questions...Une heure environ.

ASSOCIATION MANDALA VOYAGES – LE VILLAGE- 04420 PRADS HAUTE BLÉONE, AFFILIÉE À L'APRIAM IMMATRICULATION « ATOUT FRANCE » IM 073.10.0023

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR05809973019

ALPESPACE, LE NEPTUNE, 50 VOIE A. EINSTEIN 73800 FRANCIN

GARANTIE FINANCIÈRE: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 RUE D'ASTORG, CONTRAT N° 4000713451 R.C.P. : MMA IARD-10 BD M. ET A. OYON CONTRAT N°103.056.234 – 72000 LE MANS

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Accompagnateur en Montagne et professeur de Yoga

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

JOUR 5 (Jeudi) Le tour des villages abandonnés

7h à 8h : méditation

8h à 8h45 : Yoga

8h50 : Petit déjeuner

9h45 : Petit transfert en véhicule vers le village de Mariaud (15 mn). Nous cheminons sur les pas des habitants disparus des villages abandonnés. Les signes d'occupation humaine sont nombreux et les villages ont tous un charme. Excentrés des voies de communications, les hommes ont préféré les abandonner pour se rassembler dans les villages du bas. Nous pique-niquons dans les prés de l'un d'eux où nous pourrions pratiquer un peu de yoga. La sieste est ici comme toujours une pratique incontournable de notre pause du midi !!

Séance de Yoga de 18h15 à 19h15 et dîner à 19h30.

4h30 de marche, 450 m de dénivelé.



JOUR 6 Journée de marche consciente et Afghan

8h à 9 h : méditation

9h15 : Petit déjeuner

10h15: pratique de la marche Afghan et consciente. Les informations de toute la semaine à ce sujet seront reprises et concentrées afin d'en faire une réelle pratique qui vous permettra d'unir complètement le Yoga à la marche. Car cet art de marcher requiert l'attention, le souffle et le corps. Tout comme le Yoga.

12h15: Pratique du yoga: asanas et du pranayama

13h15 : pique nique en pleine nature, au bord de la rivière ou dans un pré.

Temps libre

17h30-19h: Pratique du yoga: asanas et du pranayama

19h15: Dîner à l'auberge du village

Jour 7 : La fin !

7h30 - 8h30 Méditation

8h45 petit déjeuner

Fin du séjour vers 10h...

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Accompagnateur en Montagne et professeur de Yoga

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com



RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Accueil au Camping MANDALA à 17h30. (Ou à la gare SNCF sur demande, en favorisant le co-voiturage)

ENCADREMENT : Yvan Théaudin, Accompagnateur en Montagne et Enseignant de yoga

NIVEAU : pour la marche : facile à moyen ; pour le Yoga : tous niveaux, vous pourrez approfondir votre pratique ou découvrir le yoga. Des ajustements posturaux seront proposés à chacun en fonction de son niveau et ses possibilités.

EQUIPEMENT : pour la marche en moyenne montagne (liste fournie à l'inscription), matelas de yoga fournis (prévoir un paréo ou une serviette de bain)

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 à 10 personnes

HEBERGEMENT : en Chalet avec SDB privative pour 2 personnes ou en **yourte mongole** pour 3 personnes. Les draps sont fournis. Supplément single possible.

Voir site Internet www.camping-mandala.fr Camping de Prads Haute Bléone

ALIMENTATION : de type familial et végétarien préparé par un restaurateur local. Nous privilégions les produits locaux et de saison !

Pique-nique (salade maison + fromage et fruits) le midi en randonnée.

PRIX : à partir de 855 €

En yourte avec sanitaires collectifs, 2 à 3 personnes : **855 €/personne**

En Chalet avec salle de bain, 2 personnes : **905 €/personne**

Supplément single : En Yourte sans SDB : **165 €** ; en Chalet avec SDB : **215 €**

Groupe de 6 à 10 personnes

Supplément si seulement 5 participants: +60 €

ASSOCIATION MANDALA VOYAGES – LE VILLAGE- 04420 PRADS HAUTE BLÉONE, AFFILIÉE À L'APRIAM IMMATRICULATION « ATOUT FRANCE » IM 073.10.0023

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR05809973019

ALPESPACE, LE NEPTUNE, 50 VOIE A. EINSTEIN 73800 FRANCIN

GARANTIE FINANCIÈRE: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 RUE D'ASTORG, CONTRAT N° 4000713451 R.C.P. : MMA IARD-10 BD M. ET A. OYON CONTRAT N°103.056.234 – 72000 LE MANS

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Accompagnateur en Montagne et professeur de Yoga

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

Le prix comprend :

- l'hébergement dans un Chalet ou une yourte en pension complète (le repas froid de midi est pris en randonnée)
- l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne, lui-même enseignant de Yoga
- Mon véhicule pour tous les transferts pour 4 participants

Le prix ne comprend pas :

- les dépenses personnelles
- les déplacements en co-voiturage (ma voiture ne suffit pas à transporter tout le monde)
- En cas d'arrivée avec les transport en commun: Je peux venir vous chercher à Digne les Bains, avec une participation de 45 € l'aller pour le trajet Digne-Prads et Prads-Digne à se partager entre le nombre de personnes transportées. (27 € pour la Javie)
- Un véhicule d'un participant sur certaines Rando

Comment venir ? Trouver CAMPING MANDALA dans Google Maps et laissez vous guider

Coordonnées GPS Camping Mandala : 44°13'14.63 N, 6°26'47.18

En avion : aéroport Marseille Provence – Bus direct à Digne-les-Bains

En train : Gare AIX TGV - Bus direct à Digne-les-Bains

Voir les horaires de correspondance avec les bus pour Digne les Bains :

- Depuis Aix TGV et Marseille airport : BUS LER 26 <https://webzine.voyage/france/provence-alpes-cote-d-azur/transports/bus-cars/ligne-26-marseille-digne/>
- De Marseille ville : BUS LER 28
- De Nice, avec le train des Pignes : <http://www.trainprovence.com/pages/fr/179/horaires-et-tarifs-de-nice-a-digne.html>

En voiture : Grenoble, Sisteron, Digne, La Javie, Prads

Ou Aix-en-Provence, Manosque, Digne les Bains, La Javie, Prads

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)