



SERVICE DES LOISIRS

du 13 au 18 octobre 2019

SEJOUR ZEN & BIEN-ETRE A CHORGES

**Hautes-Alpes – altitude 835m
Aux portes du Lac de Serre-Ponçon
et du Parc National des Ecrins**



La commune de Chorges est la porte d'accès au Lac de Serre-Ponçon. De son histoire tumultueuse, elle a gardé son centre historique et n'a pas perdu de son charme avec ses ruelles, placettes, vestiges et ses fontaines qui marquent la présence prédominante de cet or bleu dont Chorges est caractérisé. On y trouve également les plus belles criques et plages de ce joyau des Alpes du Sud. Alors, laissez-vous tenter !



OSEZ LE SÉJOUR VITALITÉ !

Naturopathie, bien-être, randonnées adaptées et fitness

DÉCOUVREZ !

Envie de renforcer votre santé tout en vous amusant, découvrez notre séjour vitalité !

Aux portes du Parc National des Écrins, sur les douces rives du lac de Serre-Ponçon, notre équipe de professionnels vous attend. Venez booster votre vitalité en pratiquant des activités à la pointe des techniques de bien-être. Découvrez ce que la naturopathie a de mieux à vous offrir pour prendre soin de votre santé au naturel.

Oxygénez-vous dans les magnifiques forêts et alpages des montagnes du sud.

Détendez-vous dans le confort de notre chaleureux club.

Jamais l'automne n'aura été aussi en forme !

AU PROGRAMME CETTE SEMAINE

4 conférences naturopathie (au choix)

- Retrouver de la vitalité • Eliminer les toxines • Le sommeil • Phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, fleurs de Bach, etc. : quels remèdes naturels pour quelles situations ? • L'eau dans tous ses états
- Les principes naturopathiques en cuisine

4 randonnées ateliers pratiques des Conférences (au choix)

- Marche nordique • Sortie tonique et sportive • La respiration par la marche afghane
- Savoir reconnaître les plantes et découvrir leurs vertus • L'eau et la montagne • Randonnée contemplative. "Retrouver de la vitalité"

Ateliers

Zumba, Pilates, stretching, aquagym, Do-in, sophrologie

Animations en soirées

Programme

Départ de Genève - Voyage aller & retour en car grand confort

Repas de midi libres en cours de route

Séjour en pension complète à Chorges – vin inclus

Votre hôtel : Hôtel-Club 3* les Horizons du Lac à Chorges

Situé à proximité du parc national des Ecrins, l'hôtel offre une vue sur les Alpes et dispose d'une piscine intérieure chauffée, d'une salle de sport, d'un hammam et d'un sauna. Des massages et soins de beauté sont dispensés sur réservation et moyennant des frais supplémentaires.

Les chambres disposent d'une terrasse ou d'un balcon et offrent une vue sur la vallée. Le restaurant et le bar sont dotés d'une terrasse. Vous pourrez vous détendre auprès de la cheminée du salon.

Connexion Wi-Fi gratuite, bibliothèque, salle de billard.

Des animations sont organisées sur place tous les jours.

Prix AVIVO comprenant

- le transport en autocar 4* tout confort
- le logement pour 5 nuits à hôtel-club 3* Les Horizons du Lac à Chorges
- le pot d'accueil
- la pension complète du souper du jour 1 au repas de midi du jour 6 – vin inclus
- l'accès à la piscine intérieure et au SPA
- les activités Do-in, stretching, aqua-gym, sophrologie, Shitsu, Qi-gong, Yoga
- 4 randonnées nature et 4 conférences naturopathie
- un accompagnant AVIVO durant tout le séjour

Membre AVIVO 860.-

Non membre 960.-

Supplément single 180.-

CONFERENCES

- **Retrouver de la vitalité** : Notre corps est fait pour aller bien, mais souvent nous n'exprimons pas tout le potentiel de vitalité dont nous sommes capables. Pourquoi ?! Comment retrouver cette puissance de vie ?
- **Eliminer les toxines** : Déchets produits par notre corps ou déchets exogènes, les toxines empêchent notre organisme de fonctionner de façon optimale. Que pouvons-nous faire pour nettoyer notre corps de ces déchets qui l'encombrent ?
- **Le sommeil** : premier "outil" dans la trousse naturopathique, le sommeil est l'objet d'une grande attention dans les médias. Pourquoi est-il parfois troublé, dur à trouver, trop léger, trop lourd ? Comment améliorer ce repos primordial ?
- **Les principes naturopathiques en cuisine** : Les plaisirs de la table, souvent synonymes de culpabilité... Trop gras, trop sucrés, trop peu varié. Avec la naturopathie, retrouvez le plaisir du bien manger tout en conservant de justes principes de santé !
- **Les remèdes naturels** : Qui n'a jamais entendu un ami déclarer que telle nouvelle méthode avait changé sa vie ? Autour de nous, les techniques de santé naturelle fleurissent. Comment s'y retrouver dans cette profusion ?

RANDONNEES

- **Sortie tonique et sportive** : Saviez-vous qu'en l'absence d'effort physique, nous ne renouvelons que 0,5L d'air sur les plus de 6L que peuvent contenir nos poumons ? Profitons d'être en montagne pour renouveler plus largement le contenu de nos poumons avec du bon air alpin ! Et transpirons copieusement, c'est idéal pour éliminer les toxines ! Affermissons nos muscles, redressons-nous : notre vitalité ne demande qu'à être libérée !
- **Marche consciente** : Pratique méditative classique, la marche consciente consiste à porter toute notre attention sur les sensations qui proviennent de notre marche. Ressentir le contact de la voûte plantaire sur le sol, le mouvement des jambes, des articulations... et laisser dans la vallée les pensées parasites !
- **Marche afghane** : Entre technique sportive et pratique méditative, la marche afghane est une activité qui ouvrira les vannes de l'énergie, de la tonicité et de l'apaisement de l'esprit. Pratiquer dans les forêts et les alpages ce rythme respiratoire venu des steppes d'Asie Centrale nous permettra également de développer notre endurance.
- **Les plantes et leurs vertus** : Et soudain, au détour d'un sentier, nous voici à l'orée d'un bois printanier tapissé de mille fleurs multicolores qui reflètent les douces lueurs du jour. Qui sont-elles, ces fleurs superbes, qui règnent sur ce royaume naturel ? Il est toujours poli de s'adresser à son hôte en l'appelant par son nom. D'autant plus quand, une fois cueillie, la fleur peut dans notre tasse ou notre assiette contribuer à notre santé !

STRETCHING

L'étirement est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle (c'est pour cela que l'on parle parfois d'assouplissement) ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

AQUAGYM

Pour faire virer le moral au beau fixe en chassant le stress qui grippe muscles et articulations, on peut avec raison opter pour l'aquagym, d'abord parce que c'est plus ludique que les exercices en salle de musculation, l'effort en milieu aquatique se faisant en douceur. Et puis, c'est sans danger pour les articulations car on ne risque pas l'impact au sol.

Dans l'eau, la détente est assurée. On se sent léger, le corps immergé ne pesant plus que le quart de son poids. Entracte tonique dans nos univers aux rythmes trop soutenus, l'aquagym séduit par l'élément régénérateur, l'eau, formidable atout qui permet de bouger, de s'étirer, bref d'accomplir des figures sans ressentir ni maladresse ni gêne aucune.

DO IN

Le Do In est une technique d'automassage issu de la médecine traditionnelle japonaise, proche de la médecine traditionnelle chinoise. Sa pratique est très proche de sa version japonaise appelée Shiatsu « la voie par la pression des doigts » Ces deux techniques ont parfois reçu l'appellation plus européanisée de digitopuncture ou acupression. La préparation d'une séance de shiatsu peut débuter par la pratique du Do In. Le Do In a pour objectif de prévenir et traiter les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie ou « énergie vitale », plus communément connue sous le nom de Ki en japonais ou Chi en chinois. Cette technique de massage est basée sur la stimulation des tsubos (points d'acupuncture). La séance de Do In commence par une stimulation du haut du corps, en particulier du visage (front, arcades sourcilières, oreilles, paupières, nez, bouche...). On descend ensuite vers le bas du corps, en passant par le cou et les épaules, on insistera sur les mains (qui contiennent les terminaisons de certains méridiens), les poignets... les jambes et en finissant par les pieds (également riches en terminaisons de méridiens). Une bonne pratique du Do In est liée à la qualité de la respiration. La pratique du Do In en début de journée, permet de dynamiser le corps en stimulant la circulation de l'énergie. La pratique au coucher pourra faciliter le sommeil en supprimant les tensions accumulées dans le corps au cours de la journée (pollution, nourriture inadaptée, mauvaise respiration, mauvaises postures, stress...).

SOPHROLOGIE

La sophrologie (du grec ancien $\sigma\acute{\omega}\varsigma$ / *sôs* (« bien portant »), $\phi\rho\acute{\eta}\nu$ / *phrén* (« conscience ») et $-\lambda\omicron\gamma\acute{\iota}\alpha$ / *-logía* (« étude »)) est une technique de développement personnel qui s'intéresse à l'étude de la conscience individuelle, dans une approche qui se veut phénoménologique visant à tenir compte de l'historicité de chacun. Cette méthode est parfois comparée à l'hypnose, qualifiée parfois de psychothérapie, de méthode de relaxation⁶, voire de médecine alternative. De multiples écoles et pratiques ont émergé depuis la fondation de la sophrologie par Alfonso Caycedo, seule l'appellation *sophrologie caycédienne* est protégée par des droits, et reste liée au fondateur de cette pratique.

En France, la sophrologie a pénétré le secteur de la santé, notamment le domaine des pathologies chroniques. Ainsi, il n'est pas rare que des patients atteints de cancers se voient proposer, pendant ou après des traitements de chimio- ou radiothérapie, la pratique de la sophrologie comme « soin de support », elle est également utilisée dans le sport et le monde de l'entreprise⁵.

YOGA

Le yoga (sanskrit devanāgarī : योग ; « union, joug, méthode », « mise au repos ») est l'une des six écoles orthodoxes de la philosophie indienne āstika dont le but est la libération (moksha) du cycle des renaissances (samsara) engendré par le karma individuel. C'est une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

SHIATSU

Le Shiatsu (terme japonais signifiant pression des doigts) est une discipline manuelle de régulation des énergies et de détente, pratiquée depuis des millénaires en Extrême Orient, qui consiste en des étirements et des pressions sur l'ensemble du corps, le plus souvent avec les doigts, plus particulièrement les pouces et les paumes.

QI-GONG

Dans les parcs, sur le pas de leur porte, ou même à l'usine, les Chinois sont des millions à pratiquer quotidiennement des exercices physiques qui ressemblent à une gymnastique douce. De plus en plus d'Occidentaux suivent leur exemple et pratiquent le tai-chi (Tai Ji Quan) ou le Qi Gong (se prononce tchi koug). Ensemble, ces 2 approches sont considérées comme étant de l'« entraînement énergétique », selon les principes de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC).



CONDITIONS GÉNÉRALES

1 - Inscriptions

Veillez-vous inscrire dès que possible, certains voyages ayant des places limitées.
Toute inscription est effective dès réception du bulletin d'inscription accompagné du versement équivalent au 30% du montant total de votre réservation.

Le solde du voyage doit nous parvenir au plus tard **20 jours avant le départ.**

2 - Annulations

Toute annulation de votre part devra être communiquée immédiatement au siège de l'AVIVO.

Les frais du voyage pourront être remboursés si :

- 1) Vous avez souscrit à l'assurance annulation.**
- 2) Vous êtes en possession du livret ETI.**
- 3) Vous avez souscrit une assurance similaire.**

Jusqu'à 30 jours avant le départ il sera perçu 50 francs par personne pour les frais administratifs.

Sans l'une de ces trois formules ci-dessus, vous aurez les frais suivants:

Dès le 30^{ème} jour	avant le départ	50 % du prix du voyage
Dès le 20^{ème} jour	avant le départ	100 % du prix du voyage
En cas de non présentation au départ		100 % du prix du voyage

Quelle que soit la date d'annulation, il sera perçu 50 francs par personne pour les frais administratifs.

3 - Assistance et rapatriement

En cas d'accident, de maladie ou de décès, veillez à avoir une assurance assistance et rapatriement valable. Vous pouvez la souscrire à l'AVIVO.

4 - Formalités

Vous devez être en possession des documents exigés par les autorités de police, de douane ou de santé pour les différents pays où doit se dérouler le voyage. L'AVIVO ne pourra en aucun cas supporter les frais d'annulation résultant d'un refus ou d'un retard dans la délivrance de ces documents par les autorités compétentes.

5 - Assurances

Le participant doit être au bénéfice d'une assurance individuelle couvrant les frais de maladie ou d'accident valable dans les pays visités.

Chaque participant est responsable de la prise de médicament ordonnée par son médecin.