



## SERVICE DES LOISIRS

du 27 septembre au 2 octobre 2022

# SEJOUR ZEN & BIEN-ETRE A CHORGES

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



*L'été vient de se terminer et nous entrons tout juste dans le fantastique été indien des Hautes-Alpes. La montagne se pare de quelques notes de feu, le vert des pans de son manteau se fait plus profond et, presque insensiblement, les jours raccourcissent. C'est le moment idéal pour venir se ressourcer à Chorges ! En plus d'admirer cette beauté débordante, vous pourrez respirer l'air pur et vous changer les idées au cours de balades méditatives sur les sentiers montagnards. Ensuite, votre professeur de yoga vous guidera en souplesse sur la voie de la sagesse hindoue au cours d'exercices de posture et de respiration. Et pour parachever ce programme visant à renforcer votre esprit sain dans votre corps sain, des conférences autour de la médecine douce, du sommeil et de l'alimentation vous permettront de découvrir ou d'approfondir vos connaissances en matière de santé au naturel. Voilà de quoi vous faire fredonner :*

**"à Chorges on est si bien, aux couleurs de l'été indien !"**



## **OSEZ LE SÉJOUR VITALITÉ !**

### **Yoga, médecines douces, conférences et randonnées méditatives**

#### **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**

L'accès aux installations du site et la possibilité de participer aux cours proposés du mercredi au vendredi

5 séances de yoga du mercredi au dimanche matin

4 randonnées méditatives du mercredi au samedi  
(départ avec votre autocar)

2 conférences de médecine douce mardi et jeudi

1 conférence sur le sommeil mercredi  
1 conférence sur l'alimentation samedi

1 excursion en autocar : tour du lac de Serre-Ponçon  
& visite du Muséoscope du Lac

Animations en soirées

**PISCINE INTERIEURE CHAUFFEE – SAUNA – HAMMAM**

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

\*\*\*\*\*

**Repas de midi libre en cours de route lors du trajet aller**

\*\*\*\*\*

**Séjour en pension complète à Chorges – vin inclus  
du souper du jour 1 au repas de midi du jour 6  
+ Votre forfait Zen + 1 excursion en autocar**

### **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
- 5 soupers à l'hôtel avec vin, eau en carafe et café
- 5 repas de midi avec vin, eau en carafe et café
- Animations en journée et en soirée (programme riche)
- Accès à la piscine et au SPA
- L'accès aux installations du site et la possibilité de participer aux cours proposés (aquagym, stretching, sophrologie, Do-In, etc ...)
- 5 séances de yoga
- 4 randonnées méditatives faciles (départ en autocar)
- 2 conférences sur la médecine douce
- 1 conférence sur le sommeil
- 1 conférence sur l'alimentation
- 1 excursion en autocar : tour du lac de Serre-Ponçon et visite du Muséoscope du Lac
- un accompagnant AVIVO durant tout le séjour

<b>Membre AVIVO .....</b>	<b>1'020.-</b>
<b>Non membre .....</b>	<b>1'120.-</b>
<b>Supplément single</b>	<b>150.-</b>

## 4 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 !

## 4 RANDONNEES

- **Marche nordique** : cette technique, accessible à tous, vous permettra de redécouvrir la marche en associant désormais vos bras à vos jambes.  
**Prévoir vos bâtons ou location sur place 10 euros.**

- **Sortie tonique et sportive** : profitons d'être en montagne pour renouveler plus largement le contenu de nos poumons avec du bon air alpin.

- **Randonnée contemplative** : ressentir le contact de la voûte plantaire sur le sol, le mouvement des jambes, des articulations ... et laisser dans la vallée les pensées parasites.

- **Les plantes et leurs vertus** : et soudain, au détour d'un sentier, nous voici à l'orée d'un bois tapissé de mille fleurs multicolores qui reflètent les douceurs lueurs du jour.

## 5 SEANCES DE YOGA (avec 4 techniques différentes)

- Yoga dynamique
- Yin yoga
- Méditations
- Pranayama (exercices de respiration)

**Accès aux installations du site et possibilité de participer aux cours proposés du lundi au vendredi**, comme aquagym-Stretching-Sophrologie-Do-In etc... Mais attention, votre programme personnel étant bien rempli, vous n'aurez sûrement pas beaucoup de temps pour y participer

# 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:**

<b>Dès le 30<sup>ème</sup> jour</b>	<b>avant le départ</b>	<b>50 % du prix du voyage</b>
<b>Dès le 20<sup>ème</sup> jour</b>	<b>avant le départ</b>	<b>100 % du prix du voyage</b>
<b>En cas de non présentation au départ</b>		<b>100 % du prix du voyage</b>

**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.