

**SÉJOUR “Bien-être et nature”  
au lac d’Annecy  
VAG de Bien-être / Annecy International**

**du 04 au 08/04/2022  
du 30/05 au 03/06/2022**

Vous souhaitez vivre une expérience bien-être unique, vous déconnecter de votre quotidien pour vous reconnecter à vous et à la nature, au cœur d’un territoire d’exception entre lac et montagnes ? Nous vous proposons un séjour “bien-être et nature” de 4 jours dans un lieu chaleureux et insolite situé à seulement quelques minutes à pied du centre de la commune de Faverges (Haute-Savoie), où vous trouverez toutes les commodités : commerces, cafés et restaurants, centre culturel, médiathèque, marché...

Depuis votre lieu d'accueil constitué de 4 chambres d'hôtes, 3 yourtes, une grande salle commune et un espace bien-être avec sauna et jacuzzi en libre accès, vous profiterez du calme de la nature et d'une magnifique vue panoramique sur les montagnes et le château de Faverges.



**A quoi vous attendre :**

Une pause ressourçante dans un environnement privilégié, des animations bien-être et nature encadrées par des professionnels certifiés :

- massages et soins énergétiques
- des ateliers relaxation, méditation ou auto-massage
- un atelier aquarelle et peinture aux pigments naturels
- marche en conscience, marche afghane
- découverte de la faune et de la flore
- randonnée accessible à tous

Le nombre de participants est limité à 10 personnes.

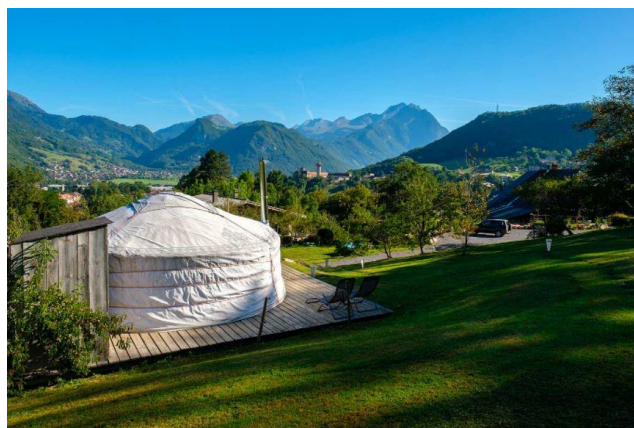
Séjour confirmé dès 6 participants inscrits.

## Votre hébergement :



- **Ôlachat** - Faverges : un gîte atypique au cœur d'un espace préservé
    - 4 chambres (dont 1 accessible en RDC) pour 2 à 4 personnes
    - 2 yourtes mongoles de 27m<sup>2</sup> à partager (jusqu'à 6 personnes) avec poêle à bois (bois fourni) et petite terrasse privative, toilettes sèches (douches dans l'espace commun)
    - 1 yourte réservée pour les ateliers massages & soins énergétiques
    - grande salle commune pour les repas et activités selon météo
    - Sauna et jacuzzi en accès libre tout au long du séjour
- Les lits sont faits à votre arrivée. Serviettes de toilettes fournies et prêt de lampes à LED.

Choix entre Chambre & Yourte au moment de l'inscription, en fonction des disponibilités. Tous les hébergements sont sur une base « à partager » (en couple, ou entre amis, ou avec un autre participant). Les chambres seules seront possibles en fonction des disponibilités (avec un maximum de 2 par séjour).



## Vos repas :



- Les petits déjeuners copieux vous seront servis chaque matin dans la salle commune
- Les déjeuners et diners compris au programme seront livrés chaque jour.
- Notre partenaire **Bocalocal** propose une cuisine 100% maison et privilégie producteurs locaux et circuits courts. Les légumes sont bio et de saison. Chaque jour thé glacé et eau parfumée accompagneront vos repas.

Chaque repas sera composé d'1 plat (chaud ou salade) et d'1 dessert, fournis sous forme de bocaux à réchauffer (si nécessaire) sur place. La cuisine équipée vous permettra d'effectuer cela en toute autonomie.

- Une alternance entre plats végétariens ou carnés, plats chauds, salades... vous garantit une jolie variété dans vos menus (restrictions ou régimes alimentaires à préciser au moment de l'inscription)



## Les intervenants :

- **Caroline Stapf (La Roulotte du Masseur / VAG de Bien-être) :**

elle sera votre référente du séjour, votre fil rouge, et votre contact unique pour toute question durant votre halte bien-être  
contact : 06 63 57 01 14

- **Marc Laurent (La Roulotte du Masseur / VAG de Bien-être) :**

praticien en massage psycho-somato-intuitif, certifié FFMBE, il interviendra pour

- ateliers collectifs : éveil musculaire, relaxation, méditation guidée, auto-massage
- massages assis ou allongés, habillé ou à l'huile (au choix)
- soins énergétiques, réflexologie

plus d'infos sur les massages et soins : [www.laroulottedumasseur.fr](http://www.laroulottedumasseur.fr)

- **Elsa Scheeck :**

AMM, psychopraticienne, animatrice nature, elle vous accompagnera lors de différentes activités

- marche consciente (marche Afghane)
- randonnée (accessible à tous)
- animations nature

- **Odile Rossi :**

Coach, thérapeute, éducatrice spécialisée, elle vous initiera à lors d'un atelier aquarelle à la peinture aux pigments naturels (fleurs, feuilles, terre...)



## VOTRE PROGRAMME DETAILLE

### • LUNDI :

**rendez-vous sur place** (possibilité d'arriver à partir de 13h pour déposer vos affaires)

- **14h** : accueil, présentation du séjour et des activités, distribution des "carnets" de l'OT pour que chacun puisse organiser ses temps libres

Temps libre, installation.

Promenade autour du gîte pour ceux qui le souhaitent

- **16h30** : mindmapping , relaxation / auto-massage avec Marc (2h environ)
- **19h30** : dîner au gîte

### • MARDI :

- **09h-12h** : animation nature ou petite rando avec Elsa

Découverte des alentours du gîte, marche en conscience, travail sur le ressenti du corps en mouvement

- **12h30** : déjeuner au gîte

- **14h00** : **activité en ½ groupe**

aquarelle / peinture pigments naturels avec Odile - demi-groupe 1

massages ou soins énergétiques avec Marc - demi-groupe 2 (séances de 30 minutes)

- **19h30** : dîner au gîte

### • MERCREDI :

- **Matinée et déjeuner libres** :

Marché de Faverges (accessible à pieds depuis le gîte)

Possibilité de réserver des massages à la Roulotte du Masseur au Val de Tamié (en supplément- à régler sur place)

- **14h00** : **activité en ½ groupe**

aquarelle / peinture pigments naturels avec Odile - demi-groupe 2

massages ou soins énergétiques avec Marc - demi-groupe 1 (séances de 30 minutes)

- **19h30** : dîner au gîte

### • JEUDI :

- **09h – 15h** :

Randonnée, marche Afghane avec Elsa (la durée et le tracé seront adaptés en fonction du niveau du groupe) - Pique-nique en montagne inclus

- **17h** : mindmapping, bilan - relaxation / auto-massage avec Marc

- **19h30** : dîner au gîte avec tous les intervenants

### • VENDREDI :

- Départ des participants après le petit déjeuner

## BON A SAVOIR

- Programme indicatif pouvant évoluer en fonction des conditions météo ou des impératifs des partenaires & intervenants
- Idées d'activités pour vos temps libres : nous vous invitons à consulter le site l'office de tourisme des Sources du Lac d'Annecy : <https://www.sources-lac-annecy.com> .Un livret compilant les activités et points d'intérêts à proximité de votre lieu de séjour vous sera également remis à votre arrivée.
- Les réglementations sanitaires COVID en cours au moment du séjour seront strictement appliquées (à ce jour, la présentation du PASS VACCINAL est obligatoire. La non-présentation du Pass entrainera automatiquement une impossibilité de participer au séjour. Aucun remboursement ne sera possible).
- La participation aux différentes activités prévues au programme n'est pas obligatoire. Cependant la non-participation à 1 ou plusieurs des activités ne pourra en aucun cas faire l'objet d'un quelconque remboursement.
- Chaque participant est invité à venir avec les équipements suivants :
  - Tapis de sol ou couverture
  - Tenue adaptée à la randonnée (par temps chaud et par temps froid), chaussures de marche, lunettes de soleil, crème solaire, chapeau ou casquette, tenue de pluie
  - Maillot de bain (pour accéder à l'espace bien-être)
  - Petit sac à dos avec gourde (pour les randonnées)
- Tout régime alimentaire particulier ou allergies doit être signalé au moment de l'inscription.
- Les hébergements sont sur une base « à partager » (minimum 3 personnes par yourte, 2 personnes par chambre).
- Des massages complémentaires peuvent être réservés directement auprès de La Roulotte du Masseur (avec supplément à régler sur place)

## TARIF : par personne - minimum 6 personnes

- Du 04 au 08 avril 2022 : 859 €
- Du 30 mai au 03 juin 2022 : 905 €

## Ce tarif comprend :

- 4 nuits en hébergement à partager (chambre ou yourte)
- 4 petits déjeuners
- 2 déjeuners (dont 1 déjeuner pique nique) : base plat/dessert/thé glacé/eau aromatisée
- 4 diners : base plat/dessert/thé glacé/eau aromatisée
- Accès aux espaces commun : salle, jacuzzi, sauna
- Les activités indiquées au programme
- L'encadrement des activités par des professionnels certifiés
- Un référent unique pour toute la durée du séjour

### Options :

- Assurance assistance multirisques et annulation avec Europ Assistance : +6.5% du montant du séjour. A souscrire au moment de l'inscription.
- Transfert Gare/aéroport : sur demande

### Ce tarif ne comprend pas :

- Le transport
- Les options
- Les suppléments (boissons...) non indiqués au forfait
- Les dépenses personnelles

### Conditions de réservation :

- 30% d'arrhes à la réservation (+ prime d'assurance si souscrite)
- Solde au plus tard 30 jours avant le début du séjour.
- En cas d'inscription à moins de 31 jours du séjour, il devra être réglé en totalité au moment de l'inscription

### Conditions d'annulation :

- **Jusqu'à 31 jours avant l'arrivée**, des frais de dossiers de 100€/pers sont retenus
- **de 30 à 22 jours avant l'arrivée** : les arrhes de 30% sont conservées
- **de 21 à 8 jours avant l'arrivée** : 50% du montant total est dû
- **de 7 à 2 jours avant l'arrivée** : 80% du montant total est dû
- **à moins de 2 jours avant l'arrivée** ou en cas de non présentation, la totalité (100%) du montant du séjour est dû.

*Les conditions générales de vente de l'agence s'appliquent.*

### Pour réserver, contactez-nous :

**Anecy International**

33 avenue de Genève

74000 Annecy

Tel : +33 450 67 32 15

Mail : [info@anecy-international.com](mailto:info@anecy-international.com)