



ESCALADE YOGA ou RANDO YOGA

Gran Canaria, île des Canaries



Roque Nublo, 2^{ème} sommet de l'île et point de vue admirable !

Le programme proposé est le suivant :

Un séjour pour prendre le temps de se ressourcer dans un endroit magnifique, encore préservé, où la nature est présente et puissante. A travers les volcans, la mer, les falaises, les forêts de pins. Pour savourer l'île du «*printemps éternel*» par son climat doux, très agréable, par les fruits exotiques cultivés sur l'île (bananes, papayes, avocat, etc...) permettant de faire le plein de saveurs et de vitamines avant l'hiver ! Pour les grimpeurs, chaque jour est l'occasion de rencontrer un site différent et de pratiquer l'escalade de façon douce et consciente. Pour les randonneurs, au quotidien la découverte des paysages incroyablement variés de cette île continent. Tous les soirs nous nous retrouvons au gîte **La Lambranza***, situé au cœur de Gran Canaria pour une fin de journée au bord de la piscine et d'un bon repas préparé par nos soins.

Les séances de yoga chaque jour vous permettrons de vivre l'instant présent, relâcher au niveau corporel et mental pour être dans la détente et le bien-être. Être dans sa verticalité dans son axe, ne pas se laisser envahir par le mental ; tel sera le thème de cette semaine.

ORGANISATION

Sarl Mulâne Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com



Carte générale de Gran Canaria

ORGANISATION

Sarl Mulâne Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com



Dates : 8 jours, dont 2 de voyage. Du 20 au 27 octobre 2016

Lieu : Ile de Gran Canaria, Les Canaries, Espagne

**Tarif: Pour la randonnée : à partir de 1470€pers départ assuré à 6pers
Pour l'escalade : à partir de 1515€pers départ assuré à 4pers**

Nombre de personnes : groupe de 4/6 à 8/12 personnes

Niveau requis : Côté grimpe, pour toutes personnes ayant les bases de l'escalade ; à savoir: enfileur un baudrier, faire un noeud d'encordement, assurer une personne en moulinette. Il est recommandé de pratiquer ceci au préalable et si possible de se sentir à l'aise dans des voies en 5c en second de cordée.

Pour les randonneurs, être capable de faire 500/600m de dénivelé + et marcher entre 4/6h/jour

Yoga : Le yoga pratiqué est le Viniyoga qui est une forme adaptée à nos caractéristiques personnelles et à notre culture actuelle. Le contenu des séances (soir) sera nourri de postures simples et douces, de Pranayama (souffle), et de pratique assise. Ouvert à tous,

Lieu et heure de rendez-vous : - Aéroport de Las Palmas de Gran Canaria, le 20 octobre, horaire à définir

Lieu et heure de dispersion : - Aéroport de Las Palmas, le 28 octobre à horaire à définir

Encadrement :

Guide de haute montagne (parlant couramment espagnol)

Accompagnatrice en montagne et professeur de Viniyoga

ORGANISATION

Sarl Mulane Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com



ORGANISATION

Sarl Mulâne Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com



Détail du programme

J 1 – Après avoir récupéré les véhicules pour les trajets auprès de l'agence de location, nous prenons la direction du gîte. En cours de route, nous ferons 2 haltes: la première pour l'achat des denrées alimentaires pour la semaine, et la seconde pour un 1^{er} bain de mer. Arrivés sur place, nous prendrons le temps de l'installation et de la découverte de l'environnement par une très courte balade autour du gîte.

J 2 à J 7 – chaque jour le groupe partira sur son activité, en des lieux différents avec le véhicule (entre 30 minutes et 1h30 de route). Pour les grimpeurs, au fil de la semaine, nous visiterons les falaises de Tamadaba – Fataga – Sorrueda et d'Ayagaures . Pour les randonneurs, nous marcherons à la découverte des environnements très différents et exceptionnels de Gran Canaria, apportant une vision la plus large possible de la richesse de cette «île continent». Ainsi, nous découvrirons : la Caldera de Bandama ou d'Ayagaures; le parc naturel de Tamadaba; le Roque Nublo, les dunes de Maspalomas, et le sentier côtier de Guayedra de Abajo

J8 - départ matinal après rangement et remise en état de notre «camp de base» pour 1h30 de trajet afin de rejoindre l'aéroport de Las Palmas, et la fin du séjour.

Yoga : pratique de 1/1h30 tous les soirs

L'itinéraire donné ici n'est qu'indicatif, il pourra être modifié, entre autres, du fait:

- des problèmes de transports locaux
- des incidents, des intempéries
- des conditions météorologiques

En tout état de cause, les professionnels accompagnants restent seul juge et peuvent également modifier le programme pour tout impératif de sécurité.

ORGANISATION

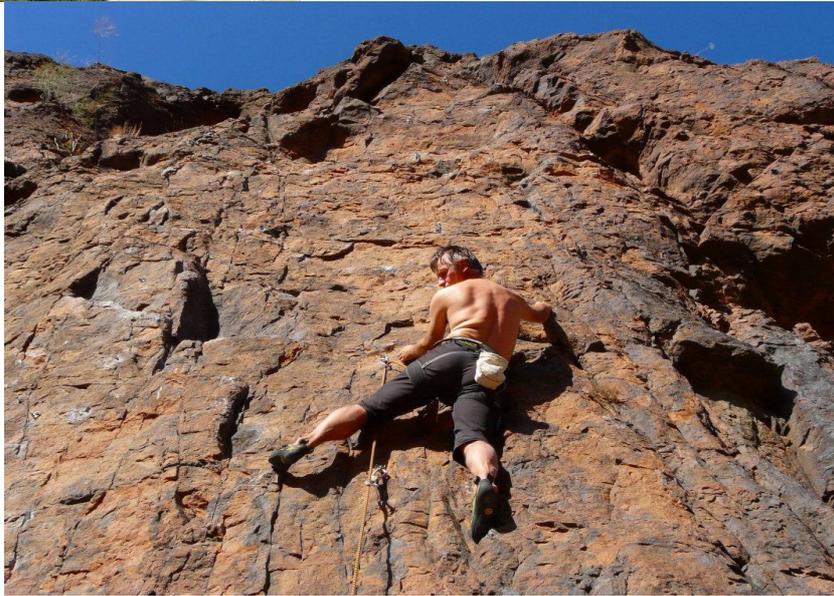
Sarl Mulâne Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com



La belle falaise variée de Fataga



Couleurs et textures chaudes de la roche volcanique de Gran Canaria

ORGANISATION

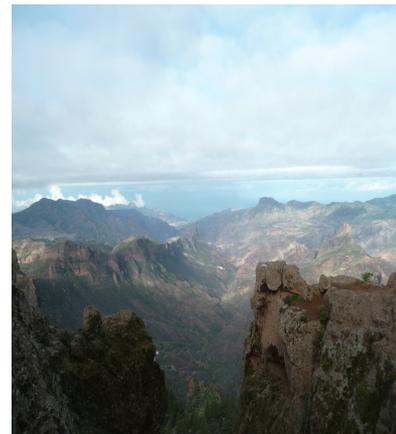
Sarl Mulâne Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com



ORGANISATION

Sarl Mulâne Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com



Informations générales

Moyens de transports utilisés: vols aériens internationaux pour la liaison France – Espagne, voiture de location pour les trajets sur place. Ce véhicule pourra être conduit le cas échéant par un des participants autre que le guide de haute montagne ou accompagnatrice.

Type d'hébergement – Casa rurale (type gîte en gestion libre sur le modèle français)*: La Labranza ou El Olivar selon le nombre d'inscrits.

Restauration: les repas seront préparés par l'ensemble des participants, et pris au gîte ou en pique nique. Une collaboration de tous est sollicitée pour la bonne gestion de ce temps commun.

Visites: - Maspalomas et ses dunes de sable ; village de San Bartolomé.

Le prix comprend:

- Vol international Genève – Las Palmas de Gran Canaria - Genève
- Taxes aéroport
- Hébergement en casa rurale, chambre double à partager selon programme
- Pension complète sauf déjeuner de J1 et J8
- Les transferts et les déplacements en véhicule sur place
- L'encadrement par un guide de haute montagne (pour l'escalade)
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne (pour la randonnée)
- Séances de yoga par une professeur de Viniyoga

Le prix ne comprend pas:

- Les boissons
- Les repas non compris dans la rubrique "le prix comprend"
- Les excursions non mentionnées (entrées dans les musées, ...)
- Les frais d'excédent bagage
- Les dépenses personnelles
- Les assurances annulations, bagages, assistance rapatriement

*Nos prix (TTC) sont garantis du moment où le nombre de participant minimum est atteint (pour ce voyage 4 personnes pour l'escalade et 6 personnes pour la randonnée). Toutefois, selon votre date d'inscription ces prix sont susceptibles d'être modifiés selon les disponibilités aériennes restantes lors de votre réservation. Possibilité de départ de : Genève, Paris, Lyon.

ORGANISATION

Sarl Mulane Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com



Administration

Formalités douanières: - Passeport à jour ou carte d'identité

Santé

Formalités sanitaires: - aucun vaccin nécessaire ou obligatoire, aucun traitement particulier.

ORGANISATION

Sarl Mulâne Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com



Matériel

Poids de vos bagages: votre bagage de soute, sur le vol international, ne doit pas excéder 20 kilos.

Portage: s'agissant de sorties à la journée, votre sac contient votre matériel individuel, un peu de matériel collectif de sécurité, votre équipement vestimentaire, et votre pique-nique de midi. Un matériel en bon état est gage de sécurité.

Se vêtir:

la tête

- un buff
- un chapeau en toile ou une casquette pour le soleil,
- des lunettes de soleil,

le buste

- t Shirt, débardeur,
- maillot de bain
- petite polaire, une veste coupe-vent en Goretex

les jambes: un short ou corsaire ou pantalon léger

les pieds: chaussettes

pour les bains: maillot de bain, serviette de bain

pour le yoga : vêtement souple + tapis de yoga (si non, merci de signalez que vous n'en avez pas)

Dans votre sac de voyage (qui doit être étanche car il sera transporté sur le toit du véhicule 4x4)

- trousse de toilette
- une lampe frontale
- une gourde (1,5 litre minimum) légère, isotherme
- un couteau de poche type Opinel
- une mini-pharmacie individuelle: crème solaire et stick labial, Élastoplast + " double peau ", Doliprane, collyre Uveline, boules Quiès ou Ear
- une couverture de survie
- un plastique étanche contenant: carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité, **permis de conduire**, contrat d'assurance Assistance Rapatriement, quelques Euros.

Munissez-vous de votre carte Européenne d'Assurance Maladie à demander à votre caisse d'Assurance Maladie au moins 3 semaines avant le départ.

Votre matériel technique:

un sac à dos d'une contenance de 30 litres. Pour votre confort, il doit comporter une courroie de fixation abdominale

bâtons de marche(x2), des chaussures de montagne à bonnes semelles, tige haute.

Équipement d'escalade personnel : baudrier, système d'assurage, casque, chaussons d'escalade. Si vous avez corde de 70 m, et dégaines.

ORGANISATION

Sarl Mulane Trekking agence de voyages au capital de 15.000 €

N° SIREN : 793 824 079 / Code APE : 7912Z / Garantie financière 200.000 € APST/Paris

Imma. Atout France IM 074130016 / R.C.P. MMA - 69931 Oullins n° 127 933 931

N° TVA intracommunautaire: FR 24.793.824.079

Contact informations: www.respirelamontagne.com ou www.essaimance.com