

2e DÉPART

SÉJOUR ZEN À CHORGES

DU 10 AU 16 OCTOBRE 2021





SÉJOUR ZEN À CHORGES

DU 10 AU 16
OCTOBRE 2021



Vous ne connaissez pas encore Chorges, vous allez découvrir un cadre très agréable, une restauration gourmande, un rythme de vie et un art de vie ZEN. Le cadre du lac de Serre-Ponçon est merveilleux, vos promenades seront inoubliables.

Dans un écrin de verdure, près du Lac de Serre-Ponçon en toile de fond et les chaînes de montagnes à perte de vue, les paysages sont une invitation permanente à s'activer. Les équipements sont là pour ça : piscine couverte chauffée avec solarium, sauna, hammam, salle de fitness, courts de tennis, activités de remise en forme, tournois sportifs, excursions en voiture, à pied ou en VTT pour les plus sportifs.

Vous aurez le choix entre différents cours de sport et activités relaxantes en matinée, des cours de Chi-Gong, Gym, Aqua fitness, Do-in, Shiatsu ou Sophrologie et, en après-midi, des balades pédestres, des animations ludiques ou du temps libre, pour que chacun profite de cette belle région.



VOICI LES ACTIVITÉS QUI VOUS SONT PROPOSÉES :

Pour les adeptes du bien-être, l'espace forme du club vous accueille pendant vos vacances à Serre-Ponçon pour vous ressourcer : gym douce, aquagym, sophrologie, do-in (technique d'auto massage des points d'acupuncture situés sur les pieds), natation dans la piscine intérieure chauffée...



BRAIN GYM

Ce Sport améliore la condition motrice, favorise la concentration, l'écoute de soi et des autres et stimule la mémoire. Cette activité prévient la fatigue physique pour un meilleur relâchement des tensions.



LA SOPHROLOGIE

Cette technique de développement personnel, s'intéresse à l'étude de la conscience individuelle, dans une approche qui se veut phénoménologique. La sophrologie tient compte de l'historicité de chacun. Cette méthode est parfois comparée à l'hypnose, qualifiée parfois de psychothérapie ou de méthode de relaxation.



LE YOGA

Discipline qui confère la santé au corps, aux sens et au mental. Le yoga, en tant que l'un des six darshanas, a son origine dans les Védas. Le mot védas vient de la racine sanscrite vid, « savoir », et signifie « ce qui nous révèle, tout ce que nous souhaitons connaître ».



LE DO IN

Technique d'automassage issue 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.



AQUAGYM

Pour allier sport et détente, faire de l'aquagym est idéal. Quel que soit l'effort, le contact avec l'eau crée une sensation de massage. L'effort ressenti est moindre, et votre corps se muscle deux fois plus.



RELAXATION

La gym douce est adaptée à tout le monde ! C'est l'activité idéale pour entretenir la forme, et améliorer sa souplesse, elle détend tous les muscles et soulage les articulations. Ce sport vous aide à éliminer stress et tension pour retrouver son énergie, confiance et apaisement.



BALADES PÉDESTRES

De beaux circuits pour découvrir la région avec des points de vue magnifiques sur les sommets environnants.



SAUNA ET HAMMAM

Vous aurez accès à la piscine, mais aussi au sauna et au hammam, tout au long de votre séjour. L'occasion de profiter de purs moments de détente.



Votre Hôtel



Chambre double



Salon



Piscine couverte



Restaurant

SÉJOUR ZEN

À CHARGES

DU 10 AU 16 OCTOBRE 2021

650€

SINGLE
96€

ACOMPTE
300€

SOLDE LE
06/09/2021

LE PRIX COMPREND

- Le transfert en autocar au départ de Cannes A/R.
- L'hébergement en chambre double.
- Les 6 dîners avec entrées et desserts en buffet, et plat chaud à l'assiette (vin en carafe et café).
- Les 6 déjeuners avec entrées et desserts en buffet, et plat chaud à l'assiette (vin en carafe et café).
- Le forfait zen du lundi au vendredi soit en matinée: 2 séances Yoga, Gym, Aquafitness, Do-In, Shiatsu, Stretching, Sophrologie.
- Les animations en journées et en soirées, en fonction du programme de l'établissement.
- L'accès à la piscine.
- L'accès au sauna.
- L'accès au hammam.
- La garantie annulation.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le supplément en chambre individuelle : 96€.
- Les entrées ou visites non mentionnées au programme.
- Les pourboires à discrétion.
- Les dépenses personnelles.

INFORMATIONS

- L'itinéraire peut être modifié en fonction des impératifs.
- Un accompagnateur Bel Âge est prévu.

FORMALITÉS

- Carte Nationale d'Identité en cours de validité ou Passeport valide.
- Carte Vitale.
- Certificat de Vaccination

CONDITIONS D'ANNULATION

VACANCES BLEUES

Toute annulation totale ou partielle entraîne les frais suivants :

- Plus de 91 jours avant le début du séjour : 5% du montant de la réservation annulée.
- Entre 90 et 61 jours avant le début du séjour : 15% du montant de la réservation annulée.
- Entre 60 et 31 jours avant le début du séjour : 30% du montant de la réservation annulée.
- Entre 30 et 7 jours avant le début du séjour : 70% du montant de la réservation annulée.
- Moins de 7 jours avant le début du séjour : 100% du montant de la réservation annulée.
- Non-présentation à l'arrivée ou interruption de séjour : 100% du montant de la réservation annulée.

L'inscription à un billet de transport collectif ou de groupe nécessite obligatoirement le transport aller et retour avec le groupe. Si, du fait de son retard, un participant était amené à rejoindre le lieu du séjour par ses propres moyens, il ne pourrait prétendre à aucun remboursement.

ANNULATION POUR MALADIE DÉCLARÉE DANS LE MOIS PRÉCÉDANT LE DÉPART EN CAS D'ÉPIDÉMIE OU DE PANDÉMIE

La garantie vous est acquise pour les motifs et circonstances énumérés, ci-après, à l'exclusion de tous les autres, dans la limite indiquée :

- Montant maximum couvert en cas d'annulation pour maladie déclarée dans le mois précédant le départ en cas d'épidémie ou de pandémie : 6 000 € / pers.
- Retour au domicile suite à maladie (y compris en cas d'épidémie ou de pandémie) : Frais réels.
- Frais d'hébergement suite mise en quarantaine : 80 € / personne / nuit - 14 nuits maximum.
- Retour au domicile suite à l'annulation du transport collectif prévu (train, bus...) suite à des mesures de restriction de déplacement des populations en cas d'épidémie ou de pandémie : 1 000 € / personne.

PLANNING DES ACTIVITÉS

Du lundi 10 au vendredi 16 octobre 2021

9h - 10h : Do In (Salle de Spectacle)

10h - 11h : Sophrologie (Salle de Spectacle)

11h - 12h : Yoga (Salle de Spectacle)*

ou

11h15 - 12h : Aquagym (Piscine)**

13h30 : Balade Découverte

16h30 - 17h15 : Stretching

* Groupe 1 : le 10/10 - 12/10 - 14/10
Groupe 2 : le 11/10 - 13/10

** Groupe 1 : le 11/10 - 13/10
Groupe 2 : le 10/10 - 12/10 - 14/10

Ce programme est susceptible de subir quelques modifications de dernières minutes.

LES CLUBS

CLUBS	ADRESSE	TÉLÉPHONE
NOTRE-DAME DES PINS	30, boulevard Alexandre III 06400 CANNES	04 93 06 48 63
RÉPUBLIQUE	7, avenue Isola Bella 06400 CANNES	04 93 06 48 67
NOYER	73, rue Félix Faure 06400 CANNES	04 93 06 48 65
CARNOT	28, avenue du Petit Juas 06400 CANNES	04 93 06 48 62
VALLOMBROSA	20, boulevard Vallombrosa 06400 CANNES	04 93 06 48 69
LA BOCCA	25, avenue Michel Jourdan 06150 CANNES LA BOCCA	04 93 06 48 60
RANGUIN	Centre Commercial - Cœur de Ranguin 06150 CANNES LA BOCCA	04 93 06 48 66
LA FRAYÈRE	Résid. ste-Jeanne - Bât L Chemin des Genévriers 06150 CANNES LA BOCCA	04 93 47 81 11
ESPACE PRÉVENTION	2, rue Sergent Bobillot 06400 CANNES	04 93 06 48 57