



**Marche en conscience et bivouac en pleine nature**

# VOTRE VOYAGE

"Le miracle, c'est de marcher sur la terre", écrit le moine bouddhiste vietnamien Tich Nhat Hanh.

Odysway vous propose un séjour unique, axé sur la marche en pleine conscience. Avancez à votre rythme, guidé par un âne et au son des cigales. Bivouaquez en pleine nature sous les étoiles, dans la région des Baronnies dans le sud de la France. Moments de rencontre avec les bergers et animaux sauvages.

Ce séjour est pour tous les voyageurs en quête de paix et de sérénité en alliant la marche douce.



# LE PROGRAMME

## Jour 1 : Arrivée et début de la marche

Selon si vous arrivez par train ou en voiture, accueil à la gare ou directement au point de rencontre, à Cornillac, située dans le département de la Drôme en région Auvergne-Rhône-Alpes. Etape relativement courte (5 km et 450m de dénivelé positif, 2h30 environ). Temps de rencontre et d'explications sur la menée des ânes.

*Première nuit en bivouac.*

## Jours 2 à 7 : Marche en pleine conscience

Itinérance complète avec points de bivouac en montagne pour bénéficier des levers et des couchers de soleil ainsi que de l'observation de la faune, rencontre de bergers et de fermiers, marche en conscience accompagnée par une guide spécialisée. 5 heures de marche quotidienne en moyenne, entre 8 et 10 km.

*Pension complète, nuit en bivouac.*

## Jour 8 : Route retour

Dernier réveil en pleine nature, 300m de dénivelé positif et environ 3h30 de marche avant d'arriver à la ferme par un sentier en forêt. Arrivée en fin de matinée. Déjeuner libre. Route retour vers la gare TGV ou par vos propres moyens si vous êtes venu en voiture.

# COMMENT RÉSERVER ?

Rejoignez un départ groupé : 8 voyageurs maximum

Départ	Retour	Tarif (séjour sur place)
27/06/2020	04/07/2020	1 080 euros
29/08/2020	05/09/2020	1 080 euros
26/09/2020	03/10/2020	1 080 euros

# LE TARIF

## Le prix inclut :

- Les transferts depuis/vers la gare de Valence gare TGV
- Les services d'un accompagnateur en moyenne montagne
- Les services d'une Psychologue-sophrologue pratiquant la méditation de pleine conscience
- La pension complète, du dîner du premier jour au petit-déjeuner du dernier
- Les nuits en bivouac
- La location du matériel de bivouac et de camping
- La location de deux ânes
- Le matériel de trekking
- L'assistance Odysway 24h/24 et 7j/7

## Le prix n'inclut pas :

- Le transport en train ou en voiture
- L'assurance annulation et l'assistance médicale
- Le déjeuner du jour 1 et du jour 8

# FAQ

## Qu'est-ce que la marche en conscience ?

La marche en conscience est la pratique de la marche en focalisant son attention sur nos pas, la sensation du sol sous nos pieds comme de nos autres sens, en harmonie avec la nature. C'est une sorte de méditation active, qui nous permet de vivre plus intensément le moment présent, rencontre avec un animal sauvage ou vision d'un paysage magnifique. La marche en conscience se fait généralement dans le silence, et favorise l'émerveillement aux choses autour de soi. Des temps de discussion et de partage sont bien sûr prévus, surtout pendant les repas et lors de leur préparation.

## Vais-je porter mon sac pendant la marche ?

Les ânes permettent de porter vos affaires lors de la marche. L'âne peut porter sur son dos jusqu'à 40 kg. Sont fournies les sacoches de 40L chacune, le bât et le licol. Vous ne portez que vos affaires de la journée dans un petit sac à dos d'une contenance de 15 à 20 litres. Le reste sera porté par nos compagnons les ânes.

Nous vous demandons de limiter le poids à faire porter par les ânes à 8 kg pour vos affaires de la semaine. Pour plus de simplicité, nous vous conseillons de mettre au préalable vos affaires dans des sacs plastiques solides hermétiques (type sac de courses) que vous pourrez glisser facilement dans les sacoches de l'âne.

## Quelle condition physique est recommandée ?

Le séjour proposé par Odysway est un circuit sans difficultés particulières, une bonne forme physique est requise cependant. Idéalement, vous pratiquez un sport ou marchez de façon régulière. Vous marcherez en moyenne 5h par jour, pour une distance de 8 à 10km et 400m de dénivelé positif.

## Que vais-je manger ?

Durant ce séjour, la pension complète est incluse du dîner du jour 1 jusqu'au petit-déjeuner du jour 7. Des repas simples, locaux et variés vous seront servis. Vous pourrez participer à leur préparation (pour les voyageurs qui le souhaitent).

## Où vais-je loger ?

Toutes les nuits seront passées en bivouac (campement en pleine nature) et loin des zones habitées, sur la totalité du séjour (7 nuits). Vous camperez dans des zones très peu peuplées (moins de 3 habitants au Km<sup>2</sup>). Vous dormirez dans des tentes à arceaux 2 ou 3 places qui sont fournies, tout comme les matelas. Une bâche fera office de salle commune pour s'abriter si il pleut. Le degré de confort des bivouacs est rudimentaire mais néanmoins confortable.

Il vous est demandé d'amener votre sac de couchage de montagne (0°C confort), et d'un drap-sac (sac à viande, drap de soie/polaire) en option.

# LES CONDITIONS DE RESERVATION ET D'ANNULATION

## Réservation de votre voyage

Pour réserver votre expérience, nous vous demandons le paiement d'un acompte du voyage équivalent à 30 % du montant de votre voyage.

Une fois le paiement de l'acompte effectué, vous recevrez par mail vos billets d'avion ainsi que votre contrat de voyage. Un conseiller Odysway prendra alors contact avec vous par mail ou par téléphone pour vous aider à préparer votre voyage !

Le solde de votre voyage sera à régler au plus tard un mois avant votre départ.

## Conditions d'annulation

Si vous avez déjà réglé le solde du voyage et que vous souhaitez annuler votre voyage, les frais d'annulation ci-dessous s'appliquent alors :

- A plus de 30 jours du départ : remboursement intégral du solde du voyage
- Entre 30 jours et 15 jours avant le départ : 50 % du montant du solde du voyage
- Moins de 15 jours avant le départ : 100 % du montant du solde du voyage



## Quels vêtements dois-je emporter pour ce séjour ?

- Des chaussures de montagne à tige semi-montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Une casquette ou un chapeau, un foulard
- Des sous-vêtements respirants
- T-shirts (2 à 3)
- Un short de marche
- Un pantalon trekking
- Des chaussettes de randonnée à bouclette (éviter les ampoules) : 1 paire pour 2 à 3 jours de marche.
- Une veste imperméable et respirante
- Des vêtements plus chauds et confortables pour le soir : pantalon, t-shirt, veste polaire
- Une paire de chaussures légères pour la soirée
- Un maillot de bain







## Quel matériel dois-je emporter pour ce séjour ?

- Des lunettes de soleil de qualité
- Une gourde d'1,5 litre minimum (journée) + bouteilles d'eau (2 L par personne mini en bivouac) ou poche à eau, pipette.
- Un Tupperware, un gobelet et des couverts
- Un couteau de poche
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette (produits biodégradables) et une serviette de bain (légère, qui sèche vite)
- Du papier toilette
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires et pour vos déchets personnels
- Une aiguille et du fil
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs)
- Une paire de jumelles (facultatif)
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance

**Pour la pharmacie :** Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, stick lèvres solaire, pansements, désinfectant (compresses), bande adhésive (6 cm de large), double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, couverture de survie, répulsif anti-moustiques, pince à épiler, médicaments personnels...



# Odysway vous remercie !

Une question ? Joignez votre conseiller voyage par mail à l'adresse [contact@voyageurs.odysway.com](mailto:contact@voyageurs.odysway.com)

ou par téléphone au 01 84 80 79 75. Du Lundi au Samedi, 09h00 – 20h00