


RANDO YOGA

Dans le Sud-Ouest Américain

DU 26 MAI AU 1ER JUIN 2020





Prix par personne - 2 990 \$ CAD
(taxes incluses, hors vol)



Durée
7 jours



Pratique
yoga, méditation



Repas
Végétariens



Randonnées
et activités



Hébergement
Tente confort

Pratiquez le yoga face aux magnifiques paysages de l'Ouest américain! Beauté, calme, immensité et paysages inoubliables seront au rendez-vous. Vous découvrirez des points de vue, tous plus spectaculaires les uns que les autres. Ce voyage sera idéal pour vous ressourcer et vous reconnecter avec la nature. Chaque pratique de yoga et de méditation sera guidée et encadrée par un professeur certifié. Les repas végétariens continueront de maximiser l'expérience bien être. Vous profiterez également de ce voyage pour sillonner les sentiers des Canyons et pratiquer des activités exceptionnelles comme la descente du Colorado en zodiac !

LE PRIX COMPREND

INCLUS

- Service d'un professeur de yoga et d'un guide Chinook certifié et francophone;
- 5 nuits en tentes confortables prêt-à-camper et 1 nuit en hôtel lodge 3* (en occupation double);
- Transport terrestre en minibus climatisé de 15 passagers;
- 6 repas du matin, 5 repas du midi et 4 repas du soir;
- Entrée dans les parcs nationaux et tous les autres sites indiqués à l'itinéraire;
- Visite Antelope Canyon;
- Descente du Colorado en zodiac;
- Les taxes de vente américaines;
- Les frais de contribution au Fonds d'indemnisation des clients d'agents de voyages (1 \$ par tranche de 1000 \$ sur les services rendus)

NON INCLUS

- Le vol (environ 600 \$) et les frais de surcharge de bagages demandés par la compagnie aérienne. Chinook s'occupe de la réservation pour vous;
- Toutes les dépenses personnelles et activités optionnelles;
- Les chaussures d'eau pour la randonnée « The Narrows » du jour 2 (location sur place, environ 28\$US);
- Les transferts personnels;
- Les pourboires au guide (10 à 20 \$ par jour par guide);
- Les repas non inclus au programme;
- Les assurances voyage;
- Tout ce qui n'est pas écrit dans la section « comprend »

Itinéraire

JOUR 1 : VOL MONTRÉAL - LAS VEGAS (NEVADA) - ZION (UTAH)

Accueil à votre arrivée par notre guide Chinook et départ pour **Zion National Park**. C'est le début de notre aventure nature, entre séances de yoga et activités mémorables dans les plus beaux canyons de la côte Ouest. Nous commencerons ce voyage avec une petite ascension de 1 h 30 «Canyon Overlook» pour découvrir le plateau de Zion. Nous aurons une vue imprenable sur son canyon et ses cathédrales formées par les parois rocheuses, le moment idéal pour une séance de méditation et yoga. Installation au campement et pratique de yoga avant le souper (si le temps nous le permet).

Transfert : 3h - 290km

Temps de pratique yoga, méditation : 30min

Temps de marche : 1h - 1,6km / Dénivelé : +50m

Hébergement : tente confort prêt-à-camper à Zion

Repas inclus : repas du soir

JOUR 2 : ZION (UTAH)

Pratique matinale du yoga et déjeuner tardif de type «brunch». Ensuite nous parcourons le sentier The Narrows jusqu'à Orderville Canyon. Un lieu enchanteur où les randonneurs se promènent dans un étroit canyon pour vivre l'expérience de la roche. Attention : la majeure partie de cette randonnée se fait les pieds dans l'eau*, et parfois les genoux aussi ! Si le sentier The Narrows n'est pas accessible, nous aurons la possibilité de faire une autre randonnée facile «Watchman Trail».

Transfert : 2h - 90km

Temps de pratique yoga, méditation : 1h30

Temps de marche : 3h - 8km / Dénivelé : +/-50m

Hébergement : tente confort prêt-à-camper à Zion

Repas inclus : repas du matin, du midi et du soir

* Possibilité de louer des chaussures d'eau sur place pour 25\$US (recommandé)

JOUR 3 : ZION (UTAH)

Après le déjeuner, direction **Coral Pink Sand Dunes** réputé pour ses dunes de sable surmontées de falaises de grès rouge. Un environnement idéal pour une pratique de yoga (prendre vos tapis) et un diner les pieds dans le sable. Après-midi libre pour vous ressourcer et profiter d'activités optionnelles.

Transfert : 3h - 180km

Temps de pratique yoga, méditation : 1h30

Temps de marche : 1h - 1,6km / Dénivelé : +/-50m

Hébergement : tente confort prêt-à-camper à Zion

Activités (en option \$) : massage, équitation, vélo de montagne

Repas inclus : repas du matin, du midi et du soir

JOUR 4 : ZION (UTAH) - LAKE POWELL - MARBLE CANYON (ARIZONA)

Cette journée commence à l'aube, nous continuons notre aventure à Page, où nous profiterons d'une pause méditative devant l'immensité du **Lac Powell**. Pendant le diner, observez la marina en contrebas, avec ses bateaux prêts à manoeuvrer dans l'étroit canal. Nous partirons ensuite pour une descente en zodiac sur la rivière du Colorado, cette activité nous laissera un souvenir inoubliable ! Notre arrivée à Lee's Ferry est aussi le point de départ stratégique des rafteurs en recherche de sensations fortes, ils débutent ici leurs expéditions en direction du Grand Canyon. En fin de journée, nous arriverons au lodge à **Marble Canyon** où le décor est idéal pour une séance de yoga.

Transfert : 3h - 260km

Temps de pratique yoga, méditation : 1h30

Temps de marche : aucun

Hébergement : hôtel lodge 3* à Marble Canyon

Repas inclus : repas du matin et du midi

JOUR 5 : MARBLE CANYON - GRAND CANYON (ARIZONA)

Horseshoe Bend est le nom d'un méandre du fleuve Colorado correspondant à un ancien plateau érodé, le lieu idéal pour une méditation yoga; avant de rejoindre les canyons étroits de Antelope. Entre ses parois vertigineuses, nous pourons les toucher juste en ouvrant les bras! Nous ne vous en disons pas plus, nous vous gardons la surprise! Diner (non inclus) à Page avant de rejoindre le fameux Grand Canyon pour une rapide méditation sur le rim.

Transfert : 4h - 350km

Temps de pratique yoga, méditation : 1h

Temps de marche : 1h30 / Dénivelé : aucun

Hébergement : tente confort prêt-à-camper au Grand Canyon

Repas inclus : repas du matin

JOUR 6 : GRAND CANYON (ARIZONA)

Quel beau paysage pour une pratique matinale de yoga! Nous prendrons ensuite le repas du matin comme un brunch pour rejoindre ensuite le **Grand Canyon**. Il s'étend sur plus de 445 kilomètres de long et résulte de 6 millions d'années d'activité géologique et d'érosion par le fleuve Colorado. Le parc couvre un territoire protégé de 4927 km² et il est fréquenté chaque année par plus de 4 millions de visiteurs. La diversité naturelle et paysagère de la région a été reconnue patrimoine mondial de l'UNESCO en 1979. Nous vivrons une expérience mémorable depuis le rim, entre randonnée et méditation.

Transfert : 1h15 - 100km

Temps de pratique yoga, méditation : 2h

Temps de marche : 1h30 - 3km / Dénivelé : +/-183m

Hébergement : tente confort prêt-à-camper au Grand Canyon

Repas inclus : repas du matin, du midi et du soir

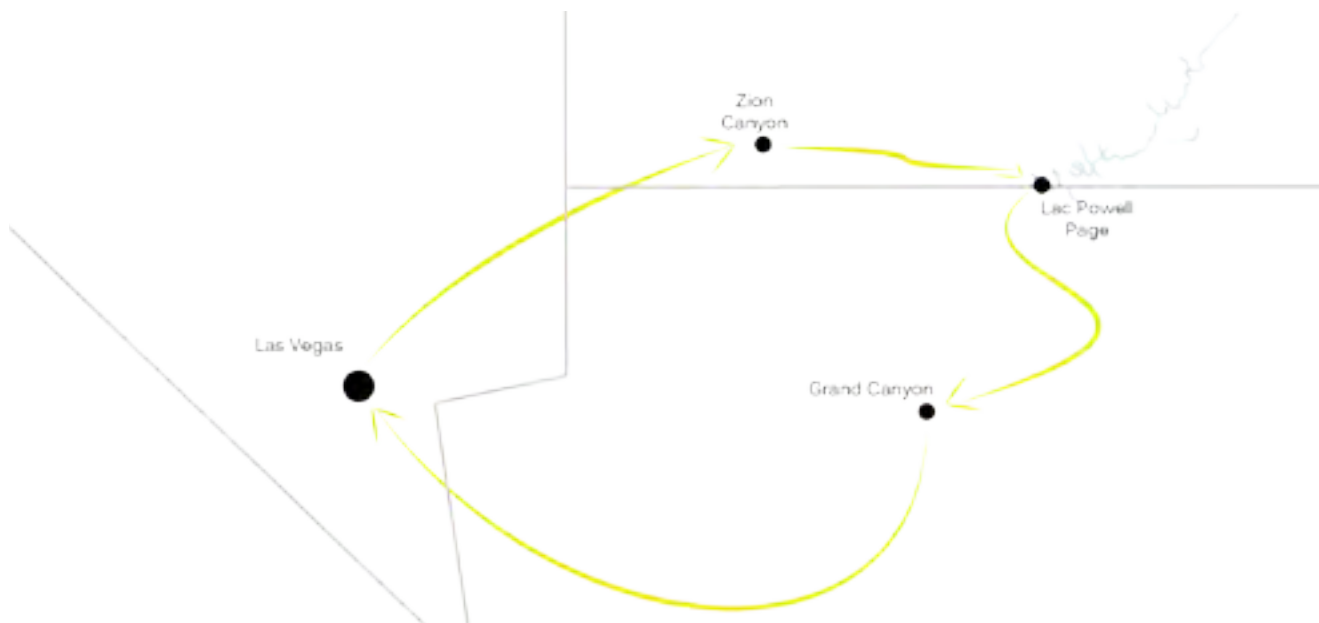
JOUR 7 : GRAND CANYON (ARIZONA) - LAS VEGAS (NEVADA)

Ce matin avant d'aller déjeuner, ce sera un lever nocturne et un réveil matinal yoga en observant le lever du soleil sur le Grand Canyon. Attendez-vous à un spectacle époustouflant ! Ensuite nous emprunterons la mythique **Route 66**, qui a été la première route à relier la partie Est des USA à la côte Ouest. Elle joignait Chicago à Santa Monica et traversait trois fuseaux horaires et neuf États. Les Américains la surnomment The Mother Road ou Main Street USA. Nous nous arrêterons dans la petite ville de **Seligman** qui a gardé son cachet des années sixties avec ses bâtiments et voitures anciennes. Nous mangerons sur le trajet avant d'arriver vers 16 h sur Las Vegas Boulevard, appelé communément «The Strip ». Vous serez libre de visiter ses casinos, restaurants, et assister à des spectacles extérieurs (gratuits). Le vol de retour à Montréal est généralement prévu le soir après 22 h. Alors, si vous désirez voir un spectacle en salle, il faudra prévoir une nuit supplémentaire à Las Vegas ou encore, demander à notre conseiller d'allonger votre séjour en Californie? Pourquoi pas!

Transfert : 5h - 490km

Temps de pratique yoga, méditation : 1h

Repas inclus : repas du matin et du midi



LES TENTES CONFORTS « PRÊT-À-CAMPER »

Les tentes confortables prêtes-à-camper dites « glamping » sont équipées de vrais lits avec matelas moelleux et de meubles très semblables à ceux que vous aimeriez voir dans votre chambre ou une chambre d'hôtel.

Les salles de bain communes sont équipées de toilettes, lavabo en céramique et douche chaude.

L'hébergement idéal qui allie confort et contact avec la nature !



LES ACTIVITÉS

Zion National Park - Canyon Overlook



Zion National Park - The Narrows



LES ACTIVITÉS

Coral Pink Sand Dune



Descente en zodiac du Colorado



Horseshoe Bend



LES ACTIVITÉS

Antelope Canyon



Grand Canyon National Park



Seligman - Route 66



Conditions générales du voyage

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS

Les groupes se composent de 8 à 13 voyageurs maximum.

LES REPAS

Les repas du matin se feront sur le campement et seront préparés par le guide.

Les repas du midi seront des pique-niques préparés par le guide à déguster sur les sentiers, ou d'autres coins de nature soigneusement choisis par le guide.

Les repas du soir inclus seront préparés par le guide. Les repas non inclus vous laisserons un maximum de liberté. À vous de choisir votre meilleure formule : profiter d'une soirée libre, aller tester des restaurants sous les conseils avisés de notre guide ou bien profiter d'un moment en groupe autour d'un bon repas.

Pour chaque repas cuisiné, nous privilégions des repas complets végétariens pour faire le plein d'énergie et maintenir une alimentation équilibré.

Veillez nous aviser de toutes allergies ou intolérance alimentaire lors de votre inscription.

L'HÉBERGEMENT

Vous dormirez 5 nuits en tente confort «prêt-à-camper» et 1 nuit en hôtel lodge 3*, en occupation double avec une salle de bain commune en tentes et privée au lodge (réduction possible pour occupation triple, en tente seulement) :

- à Zion (3 nuits)
- à Marble Canyon (1 nuit)
- au Grand Canyon (2 nuits)

Pour une occupation triple, veuillez consulter votre conseillère pour connaître la réduction.

LES JOURNÉES DE RANDONNÉES

Ce voyage à travers les parcs Nationaux de l'Ouest américain proposer des pratiques de yoga, de méditation mais également de la randonnée pour permettre de se rendre sur les lieux de pratique mais aussi pour vivre l'aventure depuis l'intérieur des parcs. De niveau facile, il s'agit de marches de moins de 3 heures sur chemin, sentier ou parcours vallonnés dont la distance varie entre 2 et 8 km.

LE TRANSPORT

Le transport se fera en minibus 15 passagers.

Selon la taille du groupe, une remorque bagage sera ajoutée au minibus pour votre confort.

LES BAGAGES

Les bagages seront transportés avec vous dans l'autobus. Prévoyez un sac de jour avec votre nécessaire quotidien (eau, crème solaire, vêtements, etc.) et affaires personnelles pour voyager léger durant les activités.



CLIMAT

Le climat semi-désertique de la région influence de très hautes températures en journée et des nuits fraîches.

Rester attentif à la pluie. Dans ces régions, de fortes pluies peuvent occasionner des crues soudaines.

PASSEPORT ET VISA

Pour les citoyens et résidents permanents du Canada, seul le passeport est nécessaire, valide 6 mois encore après votre date de sortie.

Pour toute autre nationalité, veuillez vous référer au site du Gouvernement des États-Unis, ou bien contactez-nous pour avoir un peu plus d'information.

Une autorisation de voyage électronique peut vous être demandée (ESTA), pensez à la l'imprimer et la remplir avant votre départ afin de la présenter aux douanes américaines.

ASSURANCE

L'assurance médico-hospitalière est obligatoire pour tout voyage aux États-Unis. Une assurance annulation-interruption est également recommandée.

Chinook Aventure vous propose une assurance voyage; contactez-nous pour plus d'informations.

TRANSPORT AÉRIEN

Les vols peuvent être achetés par l'intermédiaire de Chinook Aventure, ou bien de votre propre chef.

ATTENTION: Tous frais engendrés à l'achat d'un billet d'avion sont généralement **non remboursables**. Il est donc préférable d'attendre la confirmation du voyage pour vous engager auprès de la compagnie aérienne.

L'expérience Chinook Aventure

VOYAGES D'AVENTURE AU CANADA ET AUX ÉTATS-UNIS

Chinook Aventure vous propose des voyages de groupes pour tous les niveaux de difficulté et tous les budgets dans un cadre à la fois sécuritaire et des plus sympathiques!

Depuis près de 40 ans, nos guides professionnels certifiés parcourent les grands espaces naturels de l'Amérique du Nord pour vous faire découvrir leurs splendeurs et les meilleurs sites pour pratiquer vos activités favorites.

Nos accompagnateurs vous emmèneront hors des sentiers battus pour gravir un sommet, pique-niquer au bord d'une vue panoramique ou profiter d'un chaleureux 5 à 7. C'est ce genre d'attention qui fait toute notre différence. On vous attend pour une expérience unique. Vous êtes plutôt un voyageur indépendant? Chinook Aventure vous propose désormais des formules en liberté en s'occupant de toute la logistique pour vous laisser profiter librement de votre séjour à chaque étape de votre parcours.

Vous avez un projet de voyage d'aventure bien précis pour un groupe? On bâtit un projet original d'aventure pour vous et votre groupe. Que vous soyez une entreprise, une école ou un groupe d'amis, nous allons pouvoir vous concocter le voyage idéal.



Nous qui adorons la nature et les grands espaces, nous avons été servis à souhait. Les randonnées pédestres, les pique-niques, les panoramas majestueux, les rochers colorés sculptés par le vent, les régions semi-désertiques, les dunes dorées, pour finalement atteindre le Grand Canyon que nous avons descendu à pied, remonté et survolé. Magnifique!

Témoignage de clients ayant fait le voyage avec
Chinook Aventure

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS

CHINOOK AVENTURE

514-271-6046 1-888-599-0999

4035 St Ambroise, bur.219, Montréal (Québec) H4C 2E9