




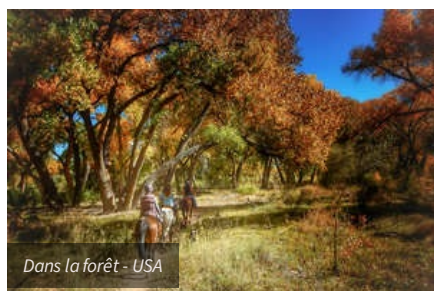


Retraite Equi Yoga au Nouveau Mexique

USA RANCH

Échappez à l'agitation quotidienne et embarquez pour une retraite rajeunissante aux États-Unis qui combine le yoga et la tranquillité de la randonnée équestre. Dans un beau ranch de charme du Nouveau-Mexique, un état méconnu mais à la culture riche et aux paysages incroyables, découvrez EquiYoga, une approche unique de l'équitation qui emprunte des asanas et des techniques de respiration au yoga et les traduit en selle. Un voyage équestre en ranch aux USA immersif et intimiste à la rencontre de l'équitation américaine...et de soi !

Séjour en Ranch	 8 jours (4 à cheval)	 À partir de 3 120 €	
-----------------	--	---	---




ITINÉRAIRE

Les points forts


- | Un ranch de charme et l'accueil chaleureux de Mel et Justyn, deux cowgirls au grand cœur!
 - | Une cavalerie de chevaux attachants, tous provenant d'un refuge animalier d'où ils ont été sauvés
 - | Le travail des chevaux avec une méthode éthologique douce
 - | La possibilité de combiner votre séjour équestre avec des cours de yoga
- La retraite EquiYoga est conçue pour améliorer la conscience de soi et la clarté mentale grâce au yoga asana et au pranyama
Apprendre à se servir du yoga pour travailler le postural à cheval

Jour 1 — EUROPE - ALBUQUERQUE - RANCH

 Guesthouse Nouveau Mexique

Envol d'Europe pour Albuquerque, au Nouveau Mexique. Accueil à l'aéroport par vos hôtes Mel et Justyn (si vous réservez vos vols, prévoyez un vol qui arrive avant 18H impérativement) et transfert au ranch (40 minutes environ), où elles vous proposent un apéritif de bienvenue. Découverte du ranch et de vos compagnons équins. Dîner et nuit sur place, en guesthouse.


Jour 2 — RANCH AU NOUVEAU MEXIQUE

 Guesthouse Nouveau Mexique

Petit déjeuner au ranch, Les cours du matin isolent différentes zones du corps et répondent à la question : Comment utiliser efficacement cette zone pour communiquer clairement et tisser un meilleur lien avec mon cheval ? Le soir, vous vous tournez vers l'intérieur avec un cours de style Yin, vous permettant de ralentir, de vous détendre, d'augmenter votre flexibilité et de développer votre conscience émotionnelle. En prime, vous retirez ces concepts du tapis et de la selle avec des méditations d'équitation sur piste, des étirements de yoga à l'heure du déjeuner et une matinée consacrée à EquiYoga.. Dîner et nuit au ranch.

Le programme est donné à titre indicatif.


Jour 3 — RANCH AU NOUVEAU MEXIQUE

 Guesthouse Nouveau Mexique

Petit déjeuner au ranch, Les cours du matin isolent différentes zones du corps et répondent à la question : Comment utiliser efficacement cette zone pour communiquer clairement et tisser un meilleur lien avec mon cheval ? Le soir, vous vous tournez vers l'intérieur avec un cours de style Yin, vous permettant de ralentir, de vous détendre, d'augmenter votre flexibilité et de développer votre conscience émotionnelle. En prime, vous retirez ces concepts du tapis et de la selle avec des méditations d'équitation sur piste, des étirements de yoga à l'heure du déjeuner et une matinée consacrée à EquiYoga.. Dîner et nuit au ranch.

Le programme est donné à titre indicatif


Jour 4 — RANCH AU NOUVEAU MEXIQUE

 Guesthouse Nouveau Mexique

Petit déjeuner au ranch, Les cours du matin isolent différentes zones du corps et répondent à la question : Comment utiliser efficacement cette zone pour communiquer clairement et tisser un meilleur lien avec mon cheval ? Le soir, vous vous tournez vers l'intérieur avec un cours de style Yin, vous permettant de ralentir, de vous détendre, d'augmenter votre flexibilité et de développer votre conscience émotionnelle. En prime, vous retirez ces concepts du tapis et de la selle avec des méditations d'équitation sur piste, des étirements de yoga à l'heure du déjeuner et une matinée consacrée à EquiYoga.. Dîner et nuit au ranch.

Le programme est donné à titre indicatif


Jour 5 — RANCH AU NOUVEAU MEXIQUE

 Guesthouse Nouveau Mexique

Petit déjeuner au ranch, Les cours du matin isolent différentes zones du corps et répondent à la question : Comment utiliser efficacement cette zone pour communiquer clairement et tisser un meilleur lien avec mon cheval ? Le soir, vous vous tournez vers l'intérieur avec un cours de style Yin, vous permettant de ralentir, de vous détendre, d'augmenter votre flexibilité et de développer votre conscience émotionnelle. En prime, vous retirez ces concepts du tapis et de la selle avec des méditations d'équitation sur piste, des étirements de yoga à l'heure du déjeuner et une matinée consacrée à EquiYoga.. Dîner et nuit au ranch.

Le programme est donné à titre indicatif

Jour 6 — RANCH AU NOUVEAU MEXIQUE

 Guesthouse Nouveau Mexique

Petit déjeuner au ranch, Les cours du matin isolent différentes zones du corps et répondent à la question : Comment utiliser efficacement cette zone pour communiquer clairement et tisser un meilleur lien avec mon cheval ? Le soir, vous vous tournez vers l'intérieur avec un cours de style Yin, vous permettant de ralentir, de vous détendre, d'augmenter votre flexibilité et de développer votre conscience émotionnelle. En prime, vous retirez ces concepts du tapis et de la selle avec des méditations d'équitation sur piste, des étirements de yoga à l'heure du déjeuner et une matinée consacrée à EquiYoga.. Dîner et nuit au ranch.

Le programme est donné à titre indicatif .

Jour 7 — ALBUQUERQUE - EUROPE

Petit-déjeuner au ranch. Selon vos horaires de vol*, derniers moments avec vos hôtes et leurs formidables chevaux, puis transfert vers l'aéroport d'Albuquerque et vol retour pour l'Europe.

*Merci de réserver un vol retour qui décolle impérativement après 9h du matin.

Prolongez votre séjour pour visiter les mythiques parcs de l'Ouest américain ! (Grand Canyon, le lac Powell, Bryce Canyon ou encore Monument Valley). Contactez nous pour un devis sur mesure, nous pouvons réserver hôtels et location de voiture !

Jour 8 — EUROPE

Arrivée en Europe dans la matinée.

DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	STATUT
04/08/2024	12/08/2024	3 290 €	Ouvert
20/09/2024	27/09/2024	3 120 €	Ouvert

Remarques sur nos prix

• Les tarifs ci-dessus correspondent au TARIF HORS AÉRIEN par adulte en chambre individuelle ou double standard. Nous pouvons réserver vos vols sur simple demande. Nous consulter.

• Le groupe est composé de 1 à 4 cavaliers internationaux. L'accompagnement est anglophone.

Date spéciale du 04 au 12/08 : semaine en glamping, hébergement en tente de 2 personnes, 4 jours d'équitation, 5 jours de yoga. programme détaillé, nous consulter

• Pas de supplément pour une chambre individuelle sur ce voyage. Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.

• Les pourboires sont INCLUS dans les prix.

• Les transferts sont inclus dans les prix, pour des arrivées avant 18h le premier jour et pour un vol retour après 9h.

• Le poids maximum est de 90 kg pour participer à ce voyage. De 90 à 95 kg, nous consulter pour la disponibilité des chevaux.

• Avec supplément et sous réserve de disponibilité, possibilité de prendre des cours de yoga : cours de 45 minutes : 25\$ - cours de 75 minutes : 45\$

• Possibilité de repas VEGAN avec supplément - nous consulter.

AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours. Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

Notre prix comprend

ACCOMPAGNEMENT

Guides anglophones au ranch

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Transferts aéroport/ranch aller et retour de et vers Albuquerque

HÉBERGEMENT ET REPAS

6 nuits en maison d'hôtes en chambre double standard

REPAS

Pension complète du diner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7 sauf 1 déjeuner

Café, thé, limonade et thé glacé

Le vin au dîner, l'apéritif

DIVERS

Les pourboires

Les taxes (d'Etat & de gouvernement)

Notre prix ne comprend pas

Assurance rapatriement et annulation "multirisques" sans risques épidémies : 3,8% du prix de votre voyage.

Assurance Annulation et interruption de séjour : 2,8% du prix de votre voyage.

Assurance complémentaire carte bancaire (gold, visa premier...) : 2,1% du prix de votre voyage.

Frais d'inscription obligatoires : 15 euros par personne

REPAS

Le déjeuner du jour 7

1 déjeuner libre lors de votre journée culturelle

TRANSPORTS

Les vols internationaux A/R de et vers Albuquerque

DIVERS

La taxe d'entrée sur le territoire américain (à régler en ligne avec le formulaire ESTA)

En option

HÉBERGEMENT

Supplément chambre individuelle

DIVERS

Les activités en extra: cours de yoga

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Certains chevaux que vous découvrirez au ranch ont été sauvés par le WNCR (le Walking N Circle Ranch) de l'abandon ou de l'incapacité de leurs anciens propriétaires à s'occuper d'eux, puis ont suivi un programme de réhabilitation et d'entraînement chez Mel et Justyn : pour n'en citer que quelques uns, vous rencontrerez Zena, César, Rain, Bozley, Cash, Jake (arrivé l'année dernière) et Dandy, le petit nouveau ! Vos hôtes sont tombées amoureuses de ces chevaux attachants, qu'elles ont ensuite adopté et entraîné avec la méthode naturelle d'éthologie dans le respect de l'animal. Ces chevaux offrent aujourd'hui une excellente cavalerie de randonnée, à qui on a offert une seconde chance. Les chevaux ont reçu une éducation de type western et/ou anglaise, mais sont montés reines longues. Ce sont des chevaux américains issus de chevaux de travail (Quarter horse, Paint ou Mustang). Les chevaux ne sont pas ferrés pour leur éviter de glisser (la plupart des randonnées équestres se font à travers les canyons). Ils ont le pied sûr et un très bon mental, et sont parfaitement adaptés à leur environnement.

Guide & équipe locale

L'encadrement est assuré en anglais par vos deux guides américaines.

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Il est nécessaire d'avoir un niveau intermédiaire à confirmé pour participer à ce voyage : être à l'aise aux trois allures et savoir maîtriser son cheval en extérieur, avoir une bonne assiette. Une bonne condition physique est également demandée. Ce voyage s'adresse à des personnes souhaitant combiner aventure et bien-être animalier. Vous partagerez plus que des randonnées avec votre compagnon équin. Ces chevaux ont véritablement besoin de patience, d'attention et d'amour!

Le poids maximum est de 90 kg pour participer à ce voyage. (95 kg selon niveau et la disponibilité de chevaux plus porteurs)

ALLURES

L'allure de base en randonnée est le pas, de beaux trots et galops lorsque le terrain le permet, selon les terrains. Votre guide sera le meilleur conseiller sur les allures à adopter en randonnée.

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Votre aide est demandée pour préparer, panser et seller votre cheval.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Une expérience de la randonnée équestre sur plusieurs jours n'est pas exigée, mais est un plus.

EQUIPEMENT EQUESTRE

Les casques ou bombes sont fortement conseillés.

Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

Matériel fourni :

- Sellerie western

INFOS PRATIQUES

CONFORT

Hébergement en chambre d'hôtes confortable sur 2 étages, décoré avec goût, de façon rustique typique du sud ouest du pays. 3 chambres et deux salles de bain, cuisine et salon commun pour vous détendre, livres et jeux à disposition. Accès à la buanderie pour faire votre lessive, internet wi-fi gratuit. Les serviettes de toilettes sont fournies. Sèche cheveux disponible. Piscine hors sol l'été et bain à remous toute l'année. Vélos à disposition.

REPAS

Petit déjeuner européen.

Déjeuners pique-nique composés de salades ou soupes pendant les journées de randonnée.

Dîners servis à table dans la salle à manger familiale où vous goûterez à la cuisine typique du Nouveau Mexique, riche en ingrédients locaux, et épicée.

Les guides ont leur propre jardin et leurs légumes sont plantés sur place.

Il est possible d'avoir des menus végétariens, vegan et sans gluten.

CLIMAT

Si vous recherchez un ensoleillement abondant et des ciels turquoise, le Nouveau-Mexique est imbattable. D'avril à début juin, nous avons nos mois de printemps avec des matins frais suivis de journées chaudes et parfois une averse de neige occasionnelle. De fin juin à août, la chaleur s'intensifie pour atteindre des températures aux alentours de 90 degrés Fahrenheit et amène les pluies de mousson qui rafraîchissent les après-midis. Pendant les mois d'été, nous faisons souvent des balades tôt le matin ou tard le soir pour éviter la chaleur de la journée, et faisons la sieste après le déjeuner. Notre automne va de septembre à novembre, apportant une fraîcheur dans l'air et la possibilité de neige vers la fin octobre. Notre ranch est situé à 2 200 mètres d'altitude et est toujours environ 10 degrés plus frais qu'Albuquerque. Nous sommes considérés comme le haut désert, ce qui signifie que les journées chaudes peuvent entraîner des nuits fraîches. Il est donc conseillé de s'habiller en couches, peu importe la saison.

TIPS

Le pourboire est une institution aux États-Unis.

Dans tous les restaurants (sauf certains snacks avec self-service), il est d'usage de laisser 10 à 12% de "tip". Certains établissements touristiques vous le rajouteront d'office.

LISTE EQUIPEMENT

Tête

- Un casque d'équitation : il est sérieusement recommandé. Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème...) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel)
- En équitation western, il est souvent d'usage de monter en chapeau. Vous pouvez généralement acheter celui-ci sur place, en début de randonnée, pour coller à la mode locale (compter entre \$50 et \$120 pour un stetson). Attention, il doit tenir sur votre tête en toutes circonstances (même au galop!). Faites ajouter une lanière si besoin
- Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel)
- Un bandana, une écharpe, un buff, un foulard ou un chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière et du soleil
- Une paire de lunettes de soleil haute protection
- Un chapeau ou une casquette pour vous protéger du soleil quand vous n'êtes pas à cheval

Buste

- Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide
- Vestes ou polaires car les différences de températures peuvent être importantes
- 1 veste de type Goretex (imperméable et respirante) OU 1 manteau de pluie imperméable. Éviter absolument les ponchos!

Jambes

- 2 culottes d'équitation ou jeans d'équitation
- Éventuellement paire de chaps ou chinks
- Pantalon de rechange pour les soirées
- 1 maillot de bain
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains

- 1 paire de chaussures de marche légères ou boots (avec semelle lisse et talons) avec des mini-chaps OU Une paire de bottes de cowboy
- 1 paire de chaussures de détente pour les autres activités et les soirées au ranch
- Plusieurs paires de chaussettes
- Éventuellement une paire de sandales ou tongs
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements

Equipements fournis pour le yoga : tapis de yoga, blocs, couvertures

Divers

- 1 gourde
- Nécessaire de toilette
- Appareil photo, dans une housse, bien protégé
- Sacs ziploc de congélation pour protéger les objets fragiles
- Une paire de jumelles éventuellement

Petits trucs à cheval

- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval
- Rien sur le dos, tout dans votre veste ou une banane ventrale: stick à lèvres, crème solaire, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), lunettes... plus accessible que les fontes
- Éventuellement, une paire de fontes avant en nylon, à accrocher au pommeau
- Le sac à dos à cheval n'est pas autorisé

Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- Arnica (crème, et/ou homéopathie)
- Aspirine ou doliprane
- Anti diarrhéiques
- Vitamine C
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Une crème et un spray anti moustique
- Des Compeed pour les ampoules

Informations générales

- La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Chaque compagnie possède ses propres consignes de poids (en général 20 kg/personne). Il est de votre responsabilité de vérifier ce poids et de ne pas le dépasser, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.
- Les bagages cabines sont généralement limités à 7 kg (dimensions maximales de 56 cm x 45 cm x 25 cm), ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc.) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100 ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.

ATTENTION:

A la suite de l'interdiction du Département américain des Transports, les téléphones mobiles Samsung Galaxy Note7 sont interdits à bord des avions à destination et en provenance des Etats-Unis. En considération du risque d'explosion/incendie de ces téléphones, leur transport en soute comme en cabine (en bagage cabine ou sur vous) est interdit sur beaucoup de compagnies.

Pour éviter toute mauvaise surprise et désagrément, quelque soit la compagnie, merci de noter que tout Samsung Galaxy Note7 doit être laissé à la maison afin d'éviter sa saisie.

- En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux. Vous pouvez éventuellement scanner vos documents importants (billets d'avions, passeport...) et les enregistrer dans votre boîte mail, de manière à y avoir accès facilement.
- Si, afin de partir " léger ", vous lavez vos vêtements en cours de voyage, privilégiez les lessives biodégradables.
- Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, emballage de pellicules photo...) afin de les ramener en France où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum d'emmener les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.