



## Montagne et Shiatsu, au pied du Pic du Midi



***Randonnée et shiatsu au cœur des Pyrénées, dans une nature calme et harmonieuse...***

**7 jours - 6 nuits - 5 jours d'activités**

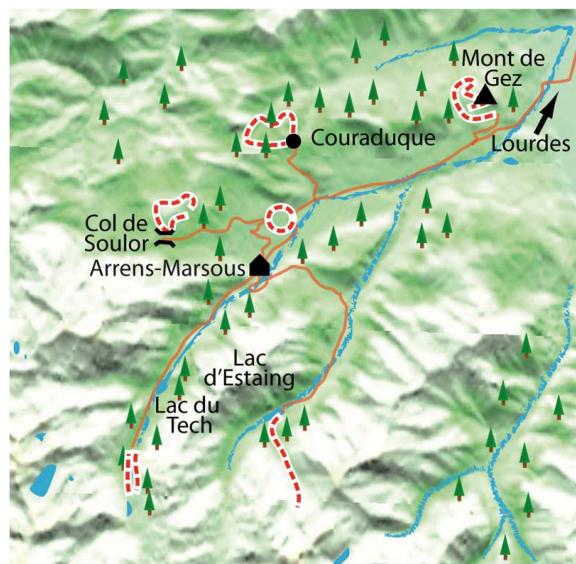
- Départ garanti à partir de 6
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :  
**FP1SHIA**



### Les points forts

- une vallée harmonieuse au pied du Pic du Midi de Bigorre
- un hébergement confortable et sympathique
- un accompagnateur spécialisé en shiatsu



*Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.*

[http://www.labalaguere.com/montagne\\_shiatsu\\_pied\\_pic\\_midi.html](http://www.labalaguere.com/montagne_shiatsu_pied_pic_midi.html)

*Pratiquer la montagne, c'est d'abord la vivre avec tout son être, avec son souffle, avec son corps... La randonnée nous réapprend à bouger, à respirer ; la nature nous redonne un plein d'énergie... Alors, si on allait plus loin ? Si on s'occupait un peu de nous ? À travers diverses techniques d'étirement, d'assouplissement, de respirations issues de pratiques traditionnelles (Shiatsu, Qi Gong, Do-in...), nous découvrirons une autre montagne où marcher est vraiment un plaisir, une pratique de santé et de bien-être.*

## ■ PROGRAMME

---

### EN GUISE DE PRÉSENTATION

L'origine du Shiatsu :

La Médecine Orientale viendrait principalement de l'Inde, d'où elle aurait essaimé en deux courants principaux :

1) un courant qui se serait propagé dans les pays limitrophes où il serait resté très proche de l'original :

- Birmanie,
- Cambodge,
- Laos,
- Thaïlande.

2) un courant qui serait parti vers le nord, traversant l'Himalaya pour aller en Chine. Là il se serait imprégné de taoïsme et de confucianisme.

En Chine, le Sud traitait surtout par la phytothérapie et le Nord par l'acupuncture, les moxas, les ventouses et un traitement manuel appelé dans un premier temps «tui-na» (« presser en soutenant ») puis «an-mo» (« presser et frictionner »). C'est cette partie de la médecine chinoise qui aurait rejoint le Vietnam, la Corée et, vers le VIIIème siècle, le Japon.

La période Edo (1603-1867) fut l'apogée de la gloire du Shiatsu. Le tui-na et l'an-mo fusionnèrent en un seul terme : l'« an-ma ». L'an-ma était enseigné au sein des familles et faisait partie du patrimoine. Quelques temps plus tard le gouvernement décréta que les non-voyants auraient le privilège de l'an-ma. L'an-ma devint ensuite plus un massage relaxant qu'une vraie thérapie préventive.

L'époque Meiji (1868-1912), avec l'ouverture du Japon et pour le distinguer des nouvelles méthodes de soin venues de l'Occident, l'an-ma fut rebaptisé «shiatsu» et l'accent fut de nouveau mis sur la pression pure. Mais il faudra attendre pratiquement un siècle, jusqu'en 1954, pour que le Shiatsu soit reconnu comme une pratique autonome au Japon.

#### JOUR 1

Accueil et transfert en vallée de Campan.

#### JOUR 2

Ambiance pastorale du Courtaou des Esclozes, ancien village des Bergers.

#### JOUR 3

Du Col de Beyrède, les splendides crêtes et sommet du Bassia : panorama à perte de vue.

#### JOUR 4

Les forêts paisibles du Bédat et du Tucou, petits sommets dominant Bagnères de Bigorre. Séance thermale à Aquensis.

## **JOUR 5**

Dans les Baronnies reculées, la surprenante Gorge d'Asque, surnommée l'Amazonie des Pyrénées...

## **JOUR 6**

À cheval entre les vallées de Campan et Aure, le Plo del Naou est un sommet facile aux vastes panoramas sur les plus hauts sommets.

## **JOUR 7**

Fin du séjour.

*Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.*

## **NOTRE RECETTE DE "BIEN-ÊTRE"**

- la pratique quotidienne d'exercices vous permettant de "sentir" l'énergie (au sens oriental du terme), de vous harmoniser au milieu naturel et de vous sentir bien dans votre peau (gym douce, massages, découverte du Shiatsu, du Do-in, du Qi Gong). Ces séances se dérouleront en salle en fin d'après-midi, ou en plein air dans la journée.

- la marche à pied sous son aspect le plus doux pour retrouver le contact avec la nature : 4 à 5h de marche sans contrainte dans la vallée de Campan et les vallées avoisinantes.

- des repas équilibrés pour la santé et le plaisir.

- un sommeil naturel, en moyenne montagne (800m)

## **■ INFOS PRATIQUES**

---

### **RENDEZ-VOUS**

A 17h en gare SNCF de Lourdes.

### **FIN DU SÉJOUR**

Dispersion à 10h à la gare de Lourdes.

### **ACCÈS AU LIEU DE RV**

**EN TRAIN** : TGV, train ou train de nuit pour Lourdes, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

**EN AVION** : l'aéroport le plus proche est celui de Tarbes - Lourdes - Pyrénées. De l'aéroport, soit prendre au niveau « Arrivées » de l'aérogare, la ligne de bus n°2 « Maligne des Gaves » (dessert les villes et gares de Tarbes, Lourdes et les stations de montagne d'Argelès-Gazost, Luz Saint-Sauveur et Barèges). <http://www.tlp.aeroport.fr/>  
Soit prendre un taxi (entre 20 et 30€) jusqu'à la gare.

Possibilité également de venir via l'aéroport de Pau-Uzein. Une ligne de bus à 1 € relie l'aéroport à la gare de Pau : ligne "Proxilis 20", arrêt Idelis à droite en sortant de l'aérogare ; départs indicatifs de 7h40 à 19h45 toutes les heures (30 min. de trajet). <http://www.pau.aeroport.fr/>  
Sinon taxi de l'aéroport à la gare de Pau, compter environ 20 €.  
De là, train TER (35 min. de trajet) jusqu'à la gare de Lourdes.

**EN VOITURE** : Lourdes est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°12. Après la sortie d'autoroute, suivre la nationale N21 sur 15 kms environ, jusqu'à Lourdes. Accès également possible par routes nationales. Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

## **PARKING**

Parking, non gardé, situé en contrebas du rond-point situé devant la gare. >Parking, non gardé, à droite sur l'avenue St Joseph, environ 200m après avoir laissé la gare à main gauche.  
Parking souterrain gardé de Peyramale, à 500m de la gare, en centre ville. Compter 30 à 50 € la semaine (selon saison).

Eventuellement parking possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

## **SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :**

**Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :**

- Hôtel\*\* Lutetia (<http://www.lutetialourdes.fr/index.html>), 19 av. de la gare à Lourdes. Parking selon disponibilité. Tél : 05 62 94 22 85. Mail : [info@lutetialourdes.fr](mailto:info@lutetialourdes.fr)
- Hôtel\*\*\* Beau Séjour (<http://www.hotel-beausejour.com/fr/index.php#index.php>), 16 av. de la gare à Lourdes. Parking gratuit sécurisé dans le parc de l'hôtel ; sur demande (en supplément) possibilité de prise en charge à l'aéroport avec navette privée de l'hôtel. Tél : 05 62 94 38 18. Mail : [reservation@hotel-beausejour.com](mailto:reservation@hotel-beausejour.com)

**Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir :**

Si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-nous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous.

- Hôtel\*\*\* La Catala ([www.hotel-lecatala.com](http://www.hotel-lecatala.com)), 12 rue Larrey à Beaudean. Tel : 05 62 91 75 20. Mail : [le.catala@wanadoo.fr](mailto:le.catala@wanadoo.fr)

*Attention, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.*

## **DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)**

## **GROUPÉ LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)**

14

### **NIVEAU**

4 à 5 heures de marche par jour sur sentier avec des dénivélés faibles et progressifs.

### **PORTAGE**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

### **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région et spécialisé dans l'étude et l'enseignement du shiatsu.

### **HÉBERGEMENT**

En hôtel 3\*\*\* confortable et accueillant dans un petit village traditionnel et calme près de Bagnères de Bigorre.

### **REPAS**

Les repas seront pris à l'hébergement; nous emporterons un pique-nique pour le midi.

### **DÉPLACEMENTS**

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

### **FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ**

Les boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

### **FORMALITES FT**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

### **PENSEZY**

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

## **■ ÉQUIPEMENT**

---

## **■ EN SAVOIR PLUS...**

---

### **CARTOGRAPHIE**

Carte 1747ET au 1/25000ème. Bagnères de Bigorre, Pic du Midi de Bigorre, Vallée de Campan. IGN Top 25.

## **■ ASSURANCES**

---

*Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.*

**Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.**

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

#### **Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %**

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.**

#### **Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %**

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement à votre domicile si nécessaire.**
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

#### **Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %**

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (réduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour **la perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

**Attention** : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

**Important** : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

## ■ CERTIFICATION ATR

---

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « **Vers un Tourisme Responsable** » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

### EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

