



RENCONTRES de L'UNITE

Une semaine de partage de savoirs *Spiritualité, connaissance de soi et bien-être*

Les ateliers d'échanges de savoirs

Des ateliers sont organisés sur place à partir de ce que chacun est en mesure de proposer : Arts plastiques, danse, massage, mieux-être, organisation de balade ... etc. **Sans qu'il y ait la moindre obligation, chacun est simplement invité à participer et à proposer.**

Un site axé sur l'écologie

En plein Vercors, les propriétaires nous offrent 2 gîtes où ils œuvrent pour aller de plus en plus vers l'écologie. («2 épis» norme Gîte de France), dans un habitat sain, naturel et respectueux de l'environnement. Les aménagements sont réalisés avec des matériaux écologiques - recyclables et/ou renouvelables totalement sains pour les occupants (bois, isolants écologiques, peintures naturelles,...).

Pour vous accueillir, un gîte très confortable, Terrasses et barbecue, table de ping pong, 1 salle pour activité de Bien être, 1 salon et 1 espace loisirs, 1 salle à manger et salle de réunion, 1 sauna, connexion wifi, etc.

Une région à découvrir

De nombreux chemins permettent aux randonneurs de découvrir la nature environnante. Le GR - tour des Coulmes - passe par le hameau de Railletière, juste en contrebas du gîte. Une liste des itinéraires balisés est disponible auprès du parc du Vercors. Carte IGN 3235 OT - Autrans.

Vous trouverez autour du gîte des ruisseaux, torrents pour se rafraichir si besoin
Etre au plus proche de la nature, dans la verdure

Cirque de Railletière

Le gîte est idéalement situé pour vous faire découvrir le cirque de Railletière. Culminant à 1471 m, la crête surplombe prairies et forêts. Il s'agit d'une formation géologique très particulière issue de l'effondrement du vaste anticlinal des Coulmes. Pour plus d'informations sur la géologie du lieu, vous pouvez consulter le site [geol-alp](#). Que vous soyez géologue averti ou simple quidam, le cirque constitue un lieu harmonieux et protecteur si l'on en croit les enseignements du Feng Shui.

Des tarifs adaptés à toutes les bourses et à toutes les situations

Prix mini par personne :

- ✧ **290€*** pour les inscriptions **avant le 15 juillet 2013**
- ✧ **320€*** pour les inscriptions **après le 15 juillet 2013**

Hébergement et repas inclus (hors boissons) pour une semaine.

Adhésion à l'association (obligatoire)

10€ par personne

ou 15€ par famille (même foyer fiscal)

La participation aux ateliers est gratuite (certains intervenants peuvent cependant demander une participation à l'achat des consommables tels que peinture, argile, papier, colle, etc.)

L'argent ne devant pas être un obstacle pour la participation à un séjour basé sur l'échange, nous serons attentifs à toute demande de traitement adaptée à votre situation (merci de prendre contact par téléphone le soir ou le week end).

Réservation

Voir le **formulaire de réservation**

Aucune réservation par téléphone ou par internet, **uniquement par courrier**.

Pour toute information sur le séjour :

Contactez Véronique : 06 13 02 57 98 (le soir ou le Week end) – association.l.unite@gmail.com

QUESTIONS / REPONSES

Informations pratiques

Horaires

Les rencontres commencent le **samedi 17 aout (accueil entre 17h00 et 18h00)** et se terminent le samedi **24 aout à 9h30** par une Chaîne de l'Unité. Merci de prévenir de l'heure de votre arrivée. Un groupe nous précède dans le gîte ; si vous avez de l'avance, profitez-en pour visiter les alentours, mais ne vous présentez pas au gîte avant 16h00

Adresse de séjour

258, chemin de Railletière
38470 Malleval-en-Vercors

Coordonnées GPS: Longitude: 05°26' 24"- Latitude: 45°08' 29"

Gares les plus proches : Valence TGV ou Grenoble. Les deux gares sont à 40 minutes de voiture du gîte.

Comment venir ?

En voiture



Par la route, le gîte se situe à 45 minutes de Grenoble /

50 minutes de Valence / 1h25 de Lyon

A 16 km de Vinay et 18 km de St Marcelin ...

1 km de Malleval

Itinéraire d'accès – Voir le site du gîte pour le détail

<http://www.gitenature.fr/Francais/acces.htm>

Pour localiser le Hameau de Railletière et calculer votre itinéraire,

vous pouvez utiliser les sites suivants: [Via michelin](#) - [Mappy](#)

En Train

Rejoindre tout d'abord Valence TGV ou Grenoble. Les deux gares sont à 40 minutes de voiture du gîte.

La ligne TER Valence-Grenoble ([horaires](#)) dessert les gares de St Marcellin et Vinay. Le site [SNCF](#) vous permet de réserver/acheter vos billets en ligne.

En taxi

Les Taxis des Coteaux, St Marcellin
Tel: 04 76 64 10 76

ALPHA BREIZH TAXI, Vinay
Tel: 04 76 36 90 00

Covoiturage

Vous pouvez faire une annonce de covoiturage en commentaire de l'évènement et par la suite dans le groupe qui sera créée à cet effet.

Indiquez offres ou demandes en priorité pour l'aller. Pour le retour, un affichage sera fait sur place pour noter offres et demandes.

À apporter

Attention, il n'y a aucun **distributeur de billets** à moins de 16 km (Vinay) ou 18km (Saint Marcellin).

Si vous avez besoin d'espèces, pensez à vous en munir avant votre arrivée.

Les draps ne sont pas fournis. Apportez une **housse de couette ou drap plat** par lit, **ainsi qu'un drap de dessous** et une **taie d'oreiller** par personne (lit simple pour la plupart, quelques lits doubles pour les couples, se renseigner sur la disponibilité). Apportez votre nécessaire de toilette (serviette, drap de bain, savon, etc.)

Utile : Maillot de bain, crème solaire, lunettes de soleil, chapeau de soleil, coussin pour s'asseoir par terre lors de certains ateliers, couverture pour les pique-niques.

Apportez bien-sûr tout ce que vous pensez utile à votre séjour et pour votre confort, en particulier si vous avez un atelier à proposer. Apportez aussi **instruments de musique, CD ou MP3**, tissus de décoration, déguisements, etc. ...

Nous aurons besoin de **tables de massage**, merci à ceux qui pourront en apporter une.

Quelles sont les activités prévues ?

Voici une idée de ce que l'on pourrait avoir, suivant **vos propositions** : EMDR, EFT, soins énergétiques Reiki, massages (californien, suédois, intuitif, Chrysalis, etc.), relaxation, méditation, Yoga, massage argile au sol, hypnose, yoga du rire, Yi Jing, balades etc... **Le programme dépendra de vos propositions !**

Le bulletin de réservation est là également pour vous permettre de proposer votre activité.

Avoir vos propositions dès l'inscription, nous permettra de préparer le planning en avance pour l'arrivée.

Le planning sera établi de telle sorte que toutes les activités puissent y prendre place, y compris celles qui s'annonceront les premiers jours des rencontres.

Je souhaite animer un atelier. Est-ce que j'ai droit à un tarif préférentiel ?

Votre participation en tant qu'animateur est bienvenue mais elle ne vous donne pas droit à un tarif préférentiel.

Je souhaite animer un atelier, comment cela se passe t-il concrètement ?

Vous nous dites ce qu'il vous convient comme horaire et comme salle. Nous rassemblons toutes les propositions. Nous communiquons aux participants l'ensemble des propositions. Les participants se pré inscrivent sur un tableau (cela se fait le samedi après le repas). L'attribution des salles et des créneaux horaires est effectuée de façon à satisfaire au mieux le souhait des participants et des animateurs. Le planning de la semaine est communiqué le samedi soir dans la mesure où nous aurons récupéré les propositions au plus tard la semaine précédent les rencontres. S'il reste des créneaux horaires disponibles, le planning peut être complété dans la semaine à partir de propositions spontanées.

Puis-je prolonger mon séjour sur place ? (ou venir avant)

Le gîte n'est loué qu'en entier. De plus, il est généralement déjà réservé en cette période de l'année. En revanche, vous pouvez trouver une Auberge à Malleval ou aux alentours (Auberge «Les Galopins» à Malleval)

À partir de quelle heure puis-je arriver ?

Un groupe nous précède dans le gîte ; si vous avez de l'avance, profitez-en pour visiter les alentours, mais ne vous présentez pas au gîte avant 16h00.

Les enregistrements commenceront à 17h. La première réunion d'information aura lieu à 19h.

Combien de personnes y aura-t-il ?

Nous pensons limiter le groupe à une vingtaine de Personnes

Nous sommes un couple, aurons-nous un lit double ?

Il y a peu de chambres avec lits doubles. Nous appeler pour connaître les disponibilités.

Est-ce que vous accueillez des familles ?

Nous ne proposons pas d'activité pour les enfants et notre organisation ne nous permet pas de les accueillir ni les prendre en charge lorsque les parents sont en ateliers.

Je suis seul(e) ; avec qui vais-je partager ma chambre ?

Sauf accord contraire, les personnes sont logées dans des chambres avec des personnes de même sexe.

J'ai un régime particulier. Le prenez-vous en compte ?

Indiquez vos contraintes ou habitudes alimentaires dans le formulaire d'inscription.

L'équipe de l'Unité a décidé de privilégier le végétarisme ... nous n'aurons à priori qu'un ou deux repas carnés, une alternative à la nourriture carnée sera possible.

Nous indiquons, dans la mesure du possible, la composition des plats (lait, gluten, etc.) mais nous n'offrons pas systématiquement une alternative pour tous les régimes. Nous invitons les personnes ayant une contrainte alimentaire forte à nous contacter pour des aménagements : allergie au lactose ou au gluten en particulier.

Est-ce que l'inscription sur le site de l'Unité est obligatoire ?

L'inscription sur le réseau n'est pas obligatoire mais elle est gratuite et facilite la communication entre l'organisation et les participants. Elle permet également aux participants de communiquer entre eux, avant ou après la rencontre. Pour devenir membre du réseau social **l'unité** cliquez sur "Inscription gratuite" en haut à droite sur <http://l-unite.ning.com/>

Comment garantir mon anonymat sur internet ?

L'utilisation d'un pseudonyme est possible sur le site.

Est-ce que des photos seront publiées sur Internet ?

Le site dispose d'un système de publication de photos.

Les membres sont susceptibles de prendre des photos et de les publier sur le site.