



RAID EN ETOILE RANDOS
RAQUETTES - MEDITATION - YOGA
ET BIEN ETRE
CHEZ BEAR CHALET ET SPA
DU 14 AU SOIR AU 17/12/2018
8 PERSONNES

Passionnée de Nature, de Découvertes

Je vous propose de la rando en raquettes, de la marche nordique, des sorties Nocturne, de la Marche en pleine conscience ... pour quelques jours d'itinérance ou pour une sortie Faune et Nature à la journée ou en demi journée...Vous faire découvrir la montagne autrement et partager mon amour pour cette belle vallée ...

LA DESTINATION

Le séjour se déroule entre la Vallée de la Guisane, La Ceyrverette et La Clarée dans les Hautes-Alpes.

Des lacs gelés, des forêts de mélèzes, des rivières, des villages authentiques, des pics rocheux et des glaciers, un endroit idéal pour les amoureux de la nature!

Bref rien de tel que cet écrin de nature sauvage pour se ressourcer!

PROGRAMME

J1 - Vendredi 14 Décembre :

17h30 Arrivée à Briançon Transfert par Rachel pour Puy St Pierre 8 pers max

18h au chalet Accueil, Installation et détente dans le Bain Norvégien à l'Extérieur du Chalet avec une vue imprenable sur la vallée de la Durance, profitez d'un moment de pur bonheur ...avant de prendre un bon repas tous ensemble au Chalet.

-Détail du Programme

-Vérification des sacs à dos

-Raquettes Bâtons et DVA

21H30 Méditation

Chez Bear:

<http://www.chezbear.com>

Vous serez logés en chambre double ou triple avec salle de bain privative, avec accès Sauna, Bain Norvégien Extérieur durant tout votre séjour.

J2 - Samedi 15 Décembre:

8h00 Yoga Matinal et Tonique Sivananda Style

9h00 Copieux petit déjeuner

9h45 départ pour une journée en montagne vers le Vallon des Partias, magnifique et sauvage.

Formation aux risques et secours en montagne avec DVA pelles et sondes Emerveillement et ressourcement assurés

12h30 Pic nic au Soleil ou au chaud au Chalet si le temps ne le permet pas.

Retour assez tôt afin de profiter de la vieille ville puis une belle séance de yoga

16h visite de la vieille ville de Briançon Patrimoine mondial UNESCO

Retour Chez Bear Détente au Spa

18h00 Séance de Yoga 1:30 env

19h45 Repas

21h30 Meditation

Hébergement : Chez Bear

Marche : 4 heures env

Dénivelé : Env 400m de dénivelé

J3 - Dimanche 16 Décembre

8h00 Yoga Matinal et Tonique

9h00 Copieux petit déjeuner

9h45 Départ pour une journée Raquettes avec

Repas chaleureux avec délicieux desserts en

refuge : **Emerveillement et dépaysement**

total dans le Vallon de L'Orceyrette. On

domine toutes les montagnes environnantes magnifique.

17h00 Retour Chez Bear Détente au Spa et

Yoga.

19h45 Repas

21h30 Meditation

Hébergement : Chez Bear

Marche : env 5 heures

Dénivelé : Env 550m de dénivelé

Altitude départ : 1800m

Altitude arrivée : 2350 m



J4 - Lundi 17 Décembre

8h00 Yoga Matinal et Tonique

9h00 Copieux petit déjeuner

9h45 Départ pour une journée Raquettes et marche consciente tout en douceur dans la quiétude du Parc National des Ecrins. a la découverte de la Faune du Parc National des Ecrins (Chamois et autres petites trouvailles) et Dépaysement assurés

12h30 Pic nic au Soleil ou au chaud au Chalet si le temps ne le permet pas.

14h30 visite du village du Monêtier les Bains
Retour Chez Bear Dernière détente au Spa

16h00 Débriefing

17h00 Départ et Transfert par Rachel pour La Gare de Briançon 8 pers max

Marche : 2 à 3 heures max

Dénivelé : Env 150/250m de dénivelé



@Images N. Fragiaco

IMPORTANT

Matériel à emmener

Un sac à dos de 30/35L environ, et une gourde d'eau d'un litre et demi et un petit thermos.

Une paire de chaussures de rando étanche et respirante, chaussettes de ski hautes. Un stick à lèvres.

Des vêtements adaptés aux changements de temps liés à la saison et à l'altitude. Une tapis de yoga ou une serviette pour les pratiques de yoga. Maillot de bain.

Prévoyez également de petits encas de type fruits secs ou autres gourmandises.

Une liste trousseau vous sera fournie avant votre départ.

Niveau sportif

Loin d'être réservées aux marcheuses aguerries, ces randonnées requièrent cependant une bonne condition physique pour pouvoir profiter pleinement de l'expérience. Ajoutez à cela un peu de volonté et une bonne dose de positive attitude, et vous êtes prête à partir!

Météo

En Décembre, la température moyenne dans la Vallée de la Guisane est de -5/5°C.

Avec des maximum autour de 15° et de belles journées ensoleillées, prévoyez donc des vêtements chauds et respirants pour la marche (manches longues et pulls respirants, coupe vent) une petite doudoune, une veste respirante, des gants chauds et des petits sous gants.

RAID EN ETOILE RANDOS
RAQUETTES - MEDITATION -
YOGA ET BIEN ETRE
CHEZ BEAR CHALET ET SPA
DU 14 AU SOIR AU 17/12/2018
8 PERSONNES

**TARIF : 720 € par personne pour les
3 premières et 790€ pour les
suivantes**

Ce tarif comprend le transport en minibus, le prêt des raquettes et bâtons, l'accompagnement par une accompagnatrice diplômée d'état, les goûters/gourmandises/soupes/thés Bio et le matériel d'observation.

Le Guide se réserve le droit de changer d'itinéraire si la sécurité de ses clients est en péril.

COMMENT Y ALLER

La Vallée de la Guisane est une belle vallée authentique, connue par tous les amoureux de la nature et de grands espaces.

Elle est située entre l'Italie et Briançon dans les Hautes Alpes et facilement accessible par le train (Paris-Oulx (Italie) en 4h30), l'avion et en voiture.

CONTACT ET RESERVATION

Rachel Bourg
Rando Zen Serre Chevalier
Accompagnatrice en Montagne
Professeur de Hatha Yoga
Sivananda Style
Instructrice en Marche Nordique
Tel : +33 (0)6 83 95 12 97
Email : randozensc@gmail.com
www.randozen-serre-chevalier.com

LE PRIX COMPREND

- Les transferts en navette gare SNCF de Briançon- Hôtel
- La location des raquettes à neige
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée d'état
- L'accès à l'espace détente le soir de votre arrivée
- Les pratiques de yoga et méditation
- Une initiation à la marche conscience, à la cohérence cardiaque et au Yoga Nidra
- Les goûters / gourmandises / soupes / thés bio
- le matériel de sécurité DVA/pelles/sondes
- 3 nuits en chambres partagées
- Les taxes de séjours
- La pension complète (petit déjeuner/pic nic/dîner)
-

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport jusqu'à Briançon
- Les taxes de séjours
- La pension complète (petit déjeuner/pic nic/dîner)
- Les activités non mentionnées au programme
- Les boissons
- Les dépenses personnelles (prévoir du liquide pour le refuge)
- Les assurances annulation et multirisques
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend »