



**SEJOUR MIXTE RESSOURCEMENT  
RANDO YOGA MEDITATION ET  
HAMMAM DANS LES ECRINS/  
LE PETIT NEPAL / VALLEE DU  
VENEON AVEC 2 NUITS EN GITE  
ET 3 NUITS EN REFUGE  
D'ALTITUDE  
8 PERSONNES  
DU 24 AU 29 JUILLET 2023**

Passionnée de Nature, de Découvertes

Je vous propose un séjour rando yoga et méditation dans les Ecrins et la Belle Vallée du Vénéon appelée « Le petite Népal », **lieu sauvage, mythique et secret.**

Des lacs, des forêts de mélèzes, des rivières, des glaciers, un endroit idéal pour les amoureux de la nature et des espaces vierges! Véritable temps de pause et pur moment de ressourcement. Ce séjour alterne entre randonnées, découvertes, yoga, spa et temps pour soi. Un moment idéal pour se régénérer... et recharger ses batteries.

#### LE SEJOUR EN RESUME

Le réveil se fera tout en douceur par une courte séance de yoga afin de commencer la journée avec calme et sérénité. Nous partagerons ensuite un délicieux et copieux petit déjeuner à la lueur des premières couleurs du jour. Puis départ vers la magnifique randonnée de la journée où la nature sauvage, les glaciers majestueux, les forêts et les paysages à couper le souffle de cette vallée secrète seront au rendez-vous.

Chaque jour, vous découvrirez un nouvel itinéraire accessible à tous (si vous pratiquez régulièrement un sport d'endurance) alliant la randonnée et l'éveil corporel grâce au yoga, la marche consciente, la sylvothérapie, la marche pied nue avec Rachel.

Un cocktail de zen et de lâcher prise, la meilleure recette pour un ressourcement total.

Pour couronner la fin de notre séjour, vous profiterez d'un moment de détente privilégié au Hammam de Marie Claude, lieu magique et tellement rare, caché à St Christophe en Oisans. Les journées se termineront par une séance de yoga stretch (entre 17h et 18h) face aux derniers rayons du soleil couchant sur les sommets... sensations de bien-être et de plénitude garanties ... Les séances se feront alternativement à l'intérieur et à l'extérieur.

La soirée s'achèvera autour d'un bon dîner gourmand (avec des produits bio et locaux) suivi d'une méditation nocturne à 21h30 pour celles qui le souhaitent... Pas de wifi, juste la nature et le calme ... J1 Arrivée à 14h à Briançon /J6 Dispersion à 15h

Séjour végétarien. Introduction à l'Ayurveda

#### LES POINTS FORTS

- Le massif prestigieux du Parc National des Ecrins et sa zone de réserve intégrale du Lauvitel
- Un séjour bien-être et ressourcement
- La chaleur des refuges d'altitude au bout du monde
- Une accompagnatrice en montagne et professeur de Hatha & Vinyasa Yoga

## LE PROGRAMME

**RDV** : J1 RDV à 14h à la gare de Bourg d'Oisans ou directement au gîte

Si vous prenez votre véhicule pensez au covoiturage. Pour la montée au refuge vous pourrez laisser votre surplus d'affaires dans mon camion.

**DISPERSION** : J6 à partir de 15h Minimum

**J1** : RDV à 14h Accueil et transfert de Bourg d'Oisans au Gîte du Lauvitel Lodge ou directement au gîte pour une première bouffée d'oxygène face aux crêtes et sommets en plein centre du petit village pittoresque de la Danchère.

Une découverte tout en douceur de cette magnifique vallée bucolique. Installation au gîte à partir de 14h : <https://www.lauvitel.com>

-Accueil et détente au gîte, profitez d'un moment de pur bonheur suivi d'une séance de yoga... découverte du petit village pittoresque de Venosc, haut lieu de l'alpinisme du début du siècle, avant de prendre un bon repas végétarien tous ensemble au gîte.

-Détail du Programme -Vérification des sacs à dos -Distribution des boîtes à pic nique et gobelet avec sac à pique nique fait main pour plus d'écologie.

Le Lauvitel Lodge : Caroline et sa petite équipe nous accueilleront dans leur gîte cosy décoré avec goût, vous serez logées en chambre triple en lit single avec salle de bain privative. A 19h30, nous nous retrouverons autour d'un bon repas Bio et veggie, cuisiné avec amour par une cheffe hors pair.

**Temps de marche : 0h. Dénivelé : +0m/-0m. Temps de transfert : 20 min Altitude du Gîte: 966 m**

**JOUR 2** -Le départ se fera vers 8h30 pour une magnifique rando mythique en direction du lac du Lauvitel, réserve intégrale du Parc National des Ecrins et lieu de recherche et d'observation pour les chercheurs et écologistes du Parc.

Nous prendrons le temps de découvrir le massif des Ecrins et son Parc National tout au long de la journée. Vous allez en prendre plein la vue entre lacs glacières, forêts alpines et leur douce odeur...De retour au gîte et après une petite séance de yoga stretch, vous aurez le temps de vous détendre. Nous prendrons un bon repas bien mérité, notre chef nous concoctera un délicieux repas végétarien avec produits bio uniquement...

**Temps de marche : 4h30 env 8 km Dénivelé : +500m/-500m. Temps de transfert : 0min**

### **JOUR 3 -**

Aujourd'hui, nous partirons vers notre premier refuge de l'Alp du Pin. Cette randonnée nous emmènera à la découverte des hauts plateaux qui surplombent la Meije et ses Glaciers, des prairies alpines, avec chance nous croiserons le gypaète barbu ou le vautour fauve, des marmottes et peut être des chamois... Cette rando est tout simplement magique. N'oubliez pas vos maillots de bains.. certains lacs d'altitude sont à bonne température...et certaines rivières aussi...

**Temps de marche : 4h30 env 8 km Dénivelé : +500m. Temps de transfert : 30 min**

**JOUR 4** -Départ pour le refuge de la Lavey après une belle pratique de yoga plus longue et un petit déjeuner où nous prendrons un peu plus notre temps, nous partirons à la découverte de la magnifique vallée du Vénéon. Montée au refuge de la Lavey, à travers un magnifique vallon, des cascades somptueuses, nous arriverons à 2400m d'altitude. Paysage à couper le souffle, des sommets à perte de vue, une autre atmosphère, un autre décor. Le petit Népal prend tout son sens. Prise de possession des chambres, de type grand dortoir, avec salle de bain commune. Douche dans la rivière fraîche et délicieusement vivifiante. Le refuge est perché en pleine nature sans réseau, pas d'électricité hormis l'électricité solaire, vous allez adorer!

**Temps de marche : 4h30 env 8km Dénivelé : +400m/-0m. Temps de transfert : 0 min**

**JOUR 5** - Pour les plus matinaux 7H30 vous êtes invités à vous joindre au rituel d'éveil et de salutation au soleil en pleine nature face aux sommets, pour bien commencer la journée à jeun. Puis nous prendrons un copieux petit déjeuner, vers 8H. Le départ se fera vers 8h30/45 pour une magnifique rando parsemée de lacs en plein coeur du massif des Ecrins et de la Vallée de la Lavey, retour tranquille où nous profiterons de ce lieu magique et bucolique pour faire du yoga, se ressourcer après une belle rando ...Nous prendrons un bon repas bien mérité, la super équipe du Refuge de la Lavey vous enchantera d'un délicieux repas végétarien avec produits locaux uniquement...

**Temps de marche : 5h30 env 9 km Dénivelé : +700m/-700m. Temps de transfert : 0min**

**JOUR 6** -Dernier réveil...dans cet écrin de nature et de plénitude du Refuge de la Lavey. Nous prendrons un délicieux petit déjeuner face aux sommets puis retour par un magnifique itinéraire qui surplombe le vallon, pause pic nique oblige, avant de nous détendre au Hammam traditionnel de Marie Claude à St Christophe en Oisans.

**Temps de marche : 3h30 Dénivelé : -600m. Temps de transfert : 45min**

**Au refuge de la Lavey et du refuge de l'alp du pin, les pratiques de yoga s'effectueront principalement en extérieur ou sur place dans le refuge sur la petite terrasse extérieure. Nous aurons moins de confort mais les pratiques seront toujours aussi efficaces et de qualités.**

**Transfert vers Bourg d'oisans env 45 min et dispersion autour de 15h Minimum**

# 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 tige haute, étanche et respirante. Un stick à lèvres.  
Des vêtements adaptés aux changements de temps liés à la saison et à l'altitude.  
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 réservés aux marcheurs aguerris, 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 prêts à partir!

Quotation : 3 chaussures

## Météo

En été, la température moyenne dans la Vallée est de +5/+30°C.

Avec des maximum autour de 35° et de belles journées ensoleillées, prévoyez donc des vêtements adaptés et respirants pour la marche (manches longues ou courtes et T shirts respirants, coupe vent) une petite doudoune pour les soirées fraîches et des vêtements adaptés à la randonnée en montagne.

**Le programme, les pratiques de yoga et de méditation peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques et du temps imparti.**

SEJOUR MIXTE  
RESSOURCEMENT  
RANDO YOGA MEDITATION ET  
HAMMAM DANS LES ECRINS/  
LE PETIT NEPAL / VALLEE DU  
VENEON AVEC 2 NUITS EN GITE ET  
3 NUITS EN REFUGE D'ALTITUDE  
8 PERSONNES  
DU 24 AU 29 JUILLET 2023

**995€/ PERS/ TOUT COMPRIS**  
HORS TRANSPORT JUSQU'AU  
GITE LE PREMIER JOUR

CE TARIF COMPREND LE TRANSPORT EN MINIBUS PENDANT LE SEJOUR, L'ACCOMPAGNEMENT PAR UNE ACCOMPAGNATRICE DIPLOMÉE D'ÉTAT ET PROFESSEUR DE HATHA YOGA, LES TAPIS DE YOGA ET BLOCS, LES MÉDITATIONS, 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 PERIL.

## COMMENT Y ALLER

Le Vénéon est une belle vallée authentique, connue par tous les amoureux de la nature, de grands espaces et de l'alpinisme.

Bourg d'oisans est situé entre Le Dauphiné et les Hautes Alpes et est facilement accessible par le train (Paris-Grenoble) ou le TGV Paris Grenoble puis navette LER 35 jusqu'à Bourg d'Oisans et en voiture.

## CONTACT ET RESERVATION

Rachel Bourg  
Accompagnatrice en Montagne  
Professeur de Hatha Yoga  
Sivananda Style  
Tel : +33 (0)6 83 95 12 97  
Email : randozensc@gmail.com

## LE PRIX COMPREND

- **Les transferts avec mon van 8 places gare SNCF Bourg d'Oisans - Gîte et refuge**
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée d'état et professeur de Hatha Yoga
- 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
- L'entrée au Hammam 20 € par pers
- 3 nuits en chambres partagées et dortoirs en refuge
- 2 nuits en chambres partagées au gîte
- La pension complète végétarien (petit déjeuner/pic nique/dîner)
- Les taxes de séjours

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport jusqu'à Briançon
- 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 »

## LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR NOS SEJOURS ETE

1 paires de petits gants légers  
3 paires de chaussettes  
2 Tshirts respirants  
2 leggings qui serviront pour le yoga  
1 polaire  
1 petite doudoune  
2-3 t shirts respirants manches courtes ou longues respirants  
3-4 slips  
1 veste imperméable et respirante type Goretex.  
1 pantalon de rando  
1 paire de chaussures de rando à tige haute obligatoire respirante  
1 petite serviette de bain type decathlon  
1 tissu pour le yoga (paréo)

1 maillot de bain

1 Nécessaire de toilette ultra réduit avec mini trousse ou filet spécial le plus léger possible.  
crème solaire  
1 Lunettes de soleil  
1 Bonnet ou bandeau  
1 sac à dos env 30/35Lmax laisser un peu de place pour la boîte et le pic nique...;-)  
1 drap sac pour le refuge il existe des modèles très compacts chez Décathlon (obligatoire pour le refuge)  
1 gourde 1L ou un peu moins (la moins lourde possible)  
1 petit thermos (obligatoire pour les boissons chaudes et soupes)  
des barres céréales ou autres gourmandises et une petite spécialité locale à partager :-)  
1 lampe frontale

Prendre un peu d'argent liquide si vous souhaitez consommer des boissons sur place (pas d'obligation env 50€)

Prendre tube à lèvres, climat très sec  
prendre crème grasse type homeoplasmine en plus de votre crème visage  
1 paire de boules quizes !! ( il y aura peut être des ronfleurs ou ronfleuses...;-)  
1 appareil photo ...  
Kleenex  
Si jumelles les prendre pour ceux qui le souhaite  
Vos médicaments

### **Pas de Valise**

Voilà pour les incontournables.

Merci de me prévenir en cas de régime alimentaire particulier, nous mangerons végétarien (sans viande)

Pour la montée au refuge vous pourrez laisser le surplus de vos affaires dans mon camion, il est judicieux de prendre un sac de 30L pour mettre vos affaires et un tote bag pour le reste.

Je reste à votre entière disposition pour tout complément d'information.

A très vite

Bonne journée

Rachel

06 83 95 12 97

randozensc@gmail.com