



STAGE RANDOS - YOGA - MEDITATION  
AVEC 3 NUITS AU DOMAINE DE  
PIERROUSSE\*\*\* AVEC PISCINE - LUBERON

**DU 13 AU 16/09/24**

**TARIF : 595€/PERS**

Passionnée de Nature, de Découvertes,

Je vous propose un stage rando yoga et méditation en plein coeur du Luberon, lieu sauvage et secret.

Le Mont Ventoux à son réveil, le Colorado provençal, des forêts de pin d'alep, des paysages de provence, un endroit idéal pour les amoureux de la nature et des grands espaces!

Véritable temps de pause et pur moment de ressourcement.

## LE SEJOUR EN RESUME DU 13 AU 16/09

Le réveil se fera tout en douceur par une séance de yoga afin de commencer la journée avec calme et sérénité.

Nous partagerons ensuite un délicieux et copieux petit déjeuner Ayurvedic à la lueur des premières couleurs du jour. Puis départ vers la magnifique randonnée de la journée où la nature sauvage, les vignes et la douceur des reliefs du Plateau d'Albion seront au rendez-vous. Chaque jour, vous découvrirez un nouvel itinéraire accessible à tous alliant la randonnée et l'éveil corporel grâce au yoga et à la marche consciente avec Rachel.

Un cocktail de zen et de lâcher prise, la meilleure recette pour un ressourcement total. A notre retour, vous profiterez d'un moment de détente privilégié tant sur la pelouse du magnifique domaine de Pierrouse qu'à l'espace piscine de notre Mas. Possibilité de vous faire masser en rentrant de notre rando (Tarif 60€ le massage de 45min)

La journée se terminera par une séance de yoga (entre 17h et 18h) face aux derniers rayons du soleil couchant sur les vignes... sensations de bien-être et de plénitude garanties ... La soirée s'achèvera autour d'un bon dîner douce detox gourmand préparé par notre cheffe à domicile (avec des produits bio et locaux) suivi d'une méditation nocturne à 21h00 pour celles et ceux qui le souhaitent... En plus cette année, un atelier cuisine Vegan vous sera proposé lors du stage

Pas de wifi, juste la nature et le calme ...

### LES POINTS FORTS

- Le massif prestigieux du Parc Naturel Régional du Luberon et le Colorado Provençal
- Des randos magnifiques
- Une Cheffe veggie à domicile
- Un séjour bien-être, détente et douce detox avec des massages exceptionnels
- Un hébergement cocooning
- Un domaine de 180 hectares avec piscine
- Une accompagnatrice en montagne, professeur de Hatha Yoga, masseuse Holistique, artiste

# LE PROGRAMME

RDV : J1 à 14h directement au Domaine (co voiturage possible)

DISPERSION : J4 à 16h

JOUR 1 Vendredi - 14h Accueil au Domaine de Pierrerosse

([http:// domainedepierrerosse.fr/](http://domainedepierrerosse.fr/)) à Revest du Bion pour une première bouffée d'oxygène face aux vignes et forêt à perte de vue.

Nous serons proches d'un petit village doté d'une histoire dont les origines remontent aux Sarrasins.

Nous prendrons le temps de nous installer au Mas et de profiter de ce lieu magique, pour une découverte tout en douceur.

Pratique de Yoga dans l'apm.

Possibilité massages, Piscine et détente.

Méditation à 21h00 pour ceux qui le souhaitent

- Installation au Mas et prise de possession des chambres

- Apéritif et repas végétarien, à base de produits locaux délicieusement concoctés par notre grande cheffe Karine.

Temps de marche : 0h. Dénivelé : 0m/0m. Temps de transfert : 0 min

JOUR 2 Samedi

8h00 Éveil du corps et pratique de yoga profonde, face au Domaine après une première nuit apaisante.

9h30 Petit déjeuner copieux et Ayurvedic suivi d'une douce rando qui nous conduit sur les hauteurs de Rustrel, le Colorado provençal vue magnifique sur les vignes et collines à perte de vue, méditation en pleine nature pour se recharger entièrement.

A notre retour temps pour soi, possibilité massages puis nous pratiquerons une séance de yoga détente. (entre 17h et 18h)

-Le soir nous aurons l'honneur de recevoir Pierre Yves, Propriétaire des lieux qui nous fera découvrir sa forêt et la faune sauvage qui y séjournent.

-Magali réglera de nouveau nos papilles avec un délicieux repas douce detox qui sera pris tous ensemble.

Temps de marche : 3h env. Dénivelé : +400m/-400m. Temps de transfert : 40 min

JOUR 3 Dimanche

6h00 Réveil matinal pour assister au lever de soleil sur le Mont Ventoux si la météo le permet, éveil du corps par une séance de yoga au sommet et petit déjeuner face à l'immensité.

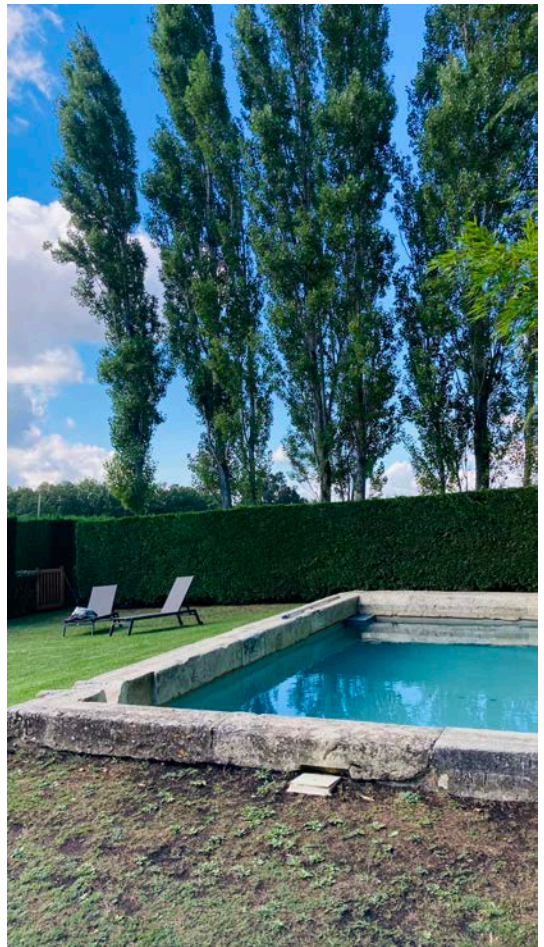
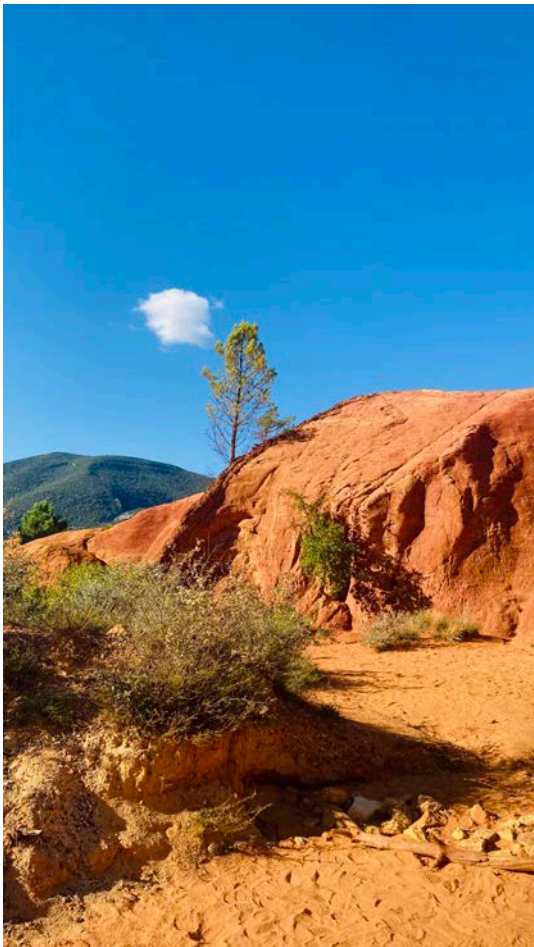
Redescente en conscience et méditation en pleine nature pour se recharger entièrement.

De retour au Mas, le temps est laissé libre pour profiter de ce calme et de ce magnifique paysage.

Possibilité massages puis nous pratiquerons une séance de yoga détente. (entre 17h et 18h)

Nouveauté !!! : Atelier Création et gravure pour libérer votre créativité et tous les possibles.

Temps de marche : 3h30 env. Dénivelé :-500m. Temps de transfert : 40min





## JOUR 4 Lundi

8h30 Éveil du corps par une séance de yoga face aux vignes.

10h00 Petit déjeuner copieux et Ayurvedic suivi d'une douce rando qui nous conduit sur le Domaine de Pierrousse dans une magnifique forêt de chênes plusieurs fois centenaires. Pratique de Sylvothérapie pour une reconnexion totale avec les éléments.

La dernière journée se veut plus douce, pratique de yoga en pleine nature et dernier repas pris au Gîte pour un dernier temps de partage, puis le moment sera venu de se dire au revoir après un debriefing.

Départ prévu pour 15h Minimum.

Temps de marche : 1h30 . Dénivelé : +0m/-0m.

*Témoignages voyageurs : Un grand MERCI Rachel pour ce séjour incroyable. Nous ne pouvions rêver meilleure guide ! Tu nous as fait découvrir des paysages merveilleux et as insufflé dans le groupe toute ton énergie positive, ta gentillesse et ta générosité. Message à tou(te)s ceux qui hésiteraient encore, foncez les amis!! Vous pouvez partir en toute confiance. Vous allez vivre une expérience géniale, hors du temps, avec une personne fantastique, qui saura révéler le meilleur de vous-même. Alexandra D. 31 Août 2021*

## NOTRE RECETTE « BIEN ETRE »

- A travers ces cinq grands principes, le yoga nous permet de développer une vitalité intérieure qui libère en nous de vastes ressources d'énergie et de bien-être
- La pratique quotidienne du Yoga. La voie du Hatha Yoga rassemble la connaissance et les expériences acquises depuis des millénaires. C'est une synthèse d'exercices physiques, de respirations conscientes (pranayamas), de pratique de la concentration, de la méditation et de la relaxation qui s'adresse à l'être humain dans sa globalité.
- La randonnée à pied tout en douceur et en adéquation avec son souffle : 3 à 5 heures de marche sans contrainte pour se reconnecter avec soi et la nature.
- Des repas équilibrés, préparés avec soin par notre cheffe à domicile et à base de produits frais et locaux, pour la plupart Bio et pour le plus grand régal de nos papilles.
- Un mas lové dans un cadre harmonieux et naturel de 180 hectares, hors du temps et dans le respect de l'environnement. Vous serez logés en chambres doubles ou triples (lit single) avec salle de bain privative.
- La pension complète et végétarienne pour tout le séjour, repas du soir, pic nique du midi et petit déjeuner.

# IMPORTANT

## Matériel à emmener

Un sac à dos de 15/20L environ, et une gourde d'eau d'un litre et un petit thermos.

Une paire de chaussures de rando tige haute. 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 de votre région :-)

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 : 2 chaussures

## Météo

Au printemps et à l'automne, la température moyenne sur le plateau d'Albion est de +5/+25°C. Avec des maximums autour de 30° 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 pour faire de la randonnée, pantalon respirant et veste de type Gore Tex.

**Le programme, les pratiques de yoga, de méditation peuvent être modifiés en fonction de la météo et du temps imparti.**

STAGE RANDOS - YOGA - MEDITATION AVEC  
3 NUITS AU DOMAINE DE PIERROUSSE\*\*\*  
AVEC PISCINE - LUBERON

DU 13 AU 16/09/24

10 PERSONNES MAX

**TARIF : 595€/pers Prix Public tout  
compris**

**Réservation : 200€**

Ce tarif comprend le transport en minibus sur les randos, l'accompagnement par une accompagnatrice diplômée d'état et professeur de Hatha Yoga, 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

Le Plateau d'Albion est une belle région authentique du Luberon, connue par tous les amoureux de la nature et de grands espaces. Le mas est situé à 1h00 de Manosque en bus et facilement accessible par le train (Paris-Manosque en 4 h ), l'avion 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](mailto:randozensc@gmail.com)

[www.randozen-serre-chevalier.com](http://www.randozen-serre-chevalier.com)



## LE PRIX COMPREND

- Le transport jusqu'aux randonnées
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée d'état, professeur de Hatha Yoga, masseuse holistique et artiste peintre auteur
- Les pratiques de yoga et méditation
- Une initiation à la marche conscience, à la cohérence cardiaque et au Yoga Nidra
- Les gourmandises / soupes / thés bio
- 3 nuits en chambres partagées au gîte
- La pension complète (petit déjeuner, pic nic et dîner)
- Les taxes de séjours

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport jusqu'au Gîte de Pierrouse
- Les activités non mentionnées au programme
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances annulation et multirisques (possibilité de vous proposer une assurance annulation et multirisques 4,5% du prix du séjour)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend »

## LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR LE SEJOUR

- 1 paires de petits gants légers
- 2 paires de chaussettes
- 2 Tshirts respirants
- 2 leggings qui serviront pour le yoga
- 1 polaire
- 1 petite doudoune
- 2 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 serviette de bain type decathlon pour la piscine
- 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 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)

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