



SEJOUR RANDO YOGA MÉDITATION
ET SPA
DANS LE QUEYRAS
DU 8 AU 12 MARS 2025
8 PERSONNES
890€

Passionnée de Nature, de Découvertes...

Je vous propose un séjour rando yoga et méditation dans **Le Parc Naturel Régional du Queyras, 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, méditation et temps pour soi.

Un moment idéal pour se régénérer.

LA DESTINATION

Le séjour alterne entre 2 nuits en gîte chalet cocooning avec spa avec des randos à couper le souffle dans le Parc Naturel du Queyras et 2 nuits en refuge d'altitude perché à 2500m d'altitude face à la tête des Toilies en plein coeur du Parc Naturel Régional du Queyras.

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 Ayurvédique à la lueur des premières couleurs du jour. Puis départ vers la magnifique randonnée du jour où la nature sauvage, les glaciers majestueux, les forêts et les paysages à couper le souffle de ces deux vallées cachées 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.

Vous profiterez d'un moment de détente privilégié tant dans l'espace détente et spa du Petit Chalet dès votre arrivée. Les journées se termineront par une séance de yoga stretch (au retour de la rando) 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). Juste la nature et le calme ... J1 Arrivée à 14h à Briançon /J5 Dispersion à 15h. Séjour végétarien. Introduction à l'Ayurveda

LES POINTS FORTS

- Le massif prestigieux du Parc Naturel du Queyras
- Un séjour bien-être et ressourcement
- La chaleur d'un refuge d'altitude au bout du monde
- Une accompagnatrice en montagne et professeuse de Hatha & Vinyasa Yoga

LE PROGRAMME

RDV : J1 RDV à 14h à la gare de Mont Dauphin 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. PAS DE VALISE

DISPERSION : J5 à partir de 15h Pas avant ;-)

JOUR 1 : RDV à 14h Accueil et transfert au Gîte du Petit Chalet ou directement au gîte pour une première bouffée d'oxygène face aux crêtes et sommets à Ceillac.

Une découverte tout en douceur de cette magnifique vallée bucolique. Installation au gîte à partir de 15h : <https://www.lepetitchalet.fr> N'oubliez pas vos maillots de bains

-Accueil et détente au spa du gîte, profitez d'un moment de pur bonheur suivi d'une séance de yoga...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 pic nique fait main pour plus d'écologie. Ainsi que le matériel de secours en avalanches. DVA, pelles et sondes.

Le Petit Chalet : Séverine et Bruno avec leur équipe nous accueilleront dans leur gîte cosy décoré avec goût, vous serez logés en chambre triple ou quadruple en lit single avec salle de bain privative. A 19h, nous nous retrouverons autour d'un bon repas Bio et veggie, cuisiné avec amour par Séverine..

Temps de marche : 0h. Dénivelé : +0m/-0m. Temps de transfert : 20 min Altitude du Gîte: 1440m

JOUR 2 - Pour les plus matinaux, 7H45 vous êtes invités à vous joindre au rituel d'éveil et de salutation au soleil, pour bien commencer la journée à jeun. Puis nous prendrons un copieux petit déjeuner Bio, vers 8H45. Le départ se fera vers 9h30 pour une magnifique rando mythique vers le lac miroir. (La montée en télésiège vous sera offerte)

Nous prendrons le temps de découvrir le massif de la Font Sancte tout au long de la journée. Vous allez en prendre plein la vue entre les lacs glacières, les prairies alpines toutes de blanches vêtues...De retour au gîte et après une petite séance de yoga stretch, vous aurez le temps de vous détendre au gîte. Nous prendrons un bon repas bien mérité, Séverine nous concoctera un délicieux repas végétarien avec produits bio uniquement...

Temps de marche : 4h00 Dénivelé : +220m/-220m. Temps de transfert : 10min

JOUR 3 -Dernier réveil au gîte, dans la Vallée de Ceillac, après une pratique de yoga plus longue et un petit déjeuner où nous prendrons un peu plus notre temps, nous partons à la découverte du Parc Naturel du Queyras et de Saint Veran plus haut village d'Europe. Une autre atmosphère, un autre décor! Montée au refuge d'altitude en fin de matinée à travers une belle forêt de mélèzes, nous arriverons à 2500m d'altitude. Paysage à couper le souffle, des sommets à perte de vue. Prise de possession des chambres, de type petit dortoir, avec salle de bain commune. Le refuge est perché en pleine nature sans réseau ou très peu, pas d'électricité hormis l'électricité solaire, vous allez adorer!

Temps de marche : 5h30 env 10km Dénivelé : +550m. Temps de transfert : 45 min

JOUR 4 - Aujourd'hui, nous partons découvrir le magnifique et mythique col de St Veran à 2844m d'altitude. Cette randonnée nous emmènera à la frontière entre France et Italie. Avec de la chance nous croiserons le Lagopède ou le vautour fauve et peut être des chamois... Cette rando est tout simplement magique... Tout est Blanc ! Au retour vous pourrez déguster une bonne tarte aux myrtilles ... qui sait...

Pratique de yoga en extérieur et au refuge en toute simplicité, n'oubliez pas de prendre un petit paréo.

Temps de marche : 4h00 Dénivelé : +500m/-500m. Temps de transfert : 0 min

JOUR 5- Dernier réveil...dans cet écrin de nature et de plénitude au Refuge. Nous prendrons un délicieux petit déjeuner face aux sommets qui culminent à plus de 3000m qui ne sont autres que d'anciens Océans enfouis. Puis retour par un autre itinéraire de descente qui longe la mythique Vallée de L'aigue Blanche pause pic nique sur un joli belvédère où nous parlerons de cet endroit hors du temps et avant de nous quitter, nous ferons un petit debriefing.

Temps de marche : 4h30 Dénivelé : -550m. Temps de transfert : 1h30

Au refuge, les pratiques de yoga s'effectueront alternativement en extérieur et à l'intérieur du refuge. Nous aurons moins de confort mais les pratiques seront toujours aussi efficaces et de qualité.

Transfert vers Mont Dauphin env 1h30 et dispersion autour de 15h Minimum

IMPORTANT

Matériel à emmener

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

Une paire de chaussures de rando à tige haute obligatoire. Un stick à lèvres.

Des vêtements adaptés aux changements de température liés à la saison et à l'altitude. Maillot de bain.

Prévoyez également de petits encas de type fruits secs ou autres gourmandises ou spécialités locales à partager.

Merci de me préciser si vous avez un régime alimentaire particulier.

Une liste trousseau vous est fournie ci dessous

Niveau sportif

Loin d'être réservé 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 : vous êtes prêts à partir!

Météo

En hiver, la température moyenne dans la Vallée est de +15/-10°C.

Avec des maximums autour de 15° et de belles journées ensoleillées, prévoyez donc des vêtements adaptés et respirants pour la marche (manches longues ou courtes et T shirts respirants et chauds en Mérinos, coupe vent) les mêmes vêtements que pour faire du ski ou de la randonnée hivernale, pantalon de ski respirant et veste de type Gore tex.

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

LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR NOS SEJOURS

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

- 1 Nécessaire de toilette ultra réduit avec mini trousse ou filet spécial le plus léger possible.
- 1 masque de ski
- crème solaire
- 1 Lunettes de soleil
- 1 Bonnet
- 1 sac à dos env 30/35Lmax laisser un peu de place pour la pelle et la sonde...;-)
- 1 drap sac pour le refuge il existe des modèles très compacts chez Décathlon (obligatoire pour le refuge)
- 1 gourde 1,5L
- 1 petit thermos (obligatoire pour les boissons chaudes et soupes 0,5)
- des barres céréales ou autres gourmandises et une petite spécialité de chez vous à partager tous ensemble ;-)
- 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 lèvre, 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...;-)
- Des compeeds et de l'elasto sinon le compeed se détache...
- 1 appareil photo ...
- Kleenex
- Si jumelles les prendre pour ceux qui le souhaitent
- 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 petit sac à dos 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

SEJOUR RANDO YOGA
MÉDITATION ET SPA
DANS LE QUEYRAS
DU 8 AU 12 MARS 2025
8 PERSONNES
890€

Location matériel de secours obligatoire
: OFFERT DVA, Pelles et Sondes

LE PRIX COMPREND

- Les transferts en navette gare SNCF de Mont Dauphin- gite pour 8 pers
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée d'état et professeur de yoga
- Les pratiques de yoga
- Une initiation à la méditation, marche conscience, cohérence cardiaque et au Yoga Nidra
- Les goûters / gourmandises / soupes / thés bio
- le matériel de sécurité DVA/pelles/sondes

- 2 nuits en gîte et 2 nuits en refuge
- Le forfait de remontée d'une valeur de 12€/pers
- Les taxes de séjours
- La pension complète (petit déjeuner/pic nic/dîner)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport jusqu'à Briançon
- Les activités non mentionnées au programme
- Les boissons
- Les dépenses personnelles (prévoir du liquide)
- Les assurances annulation et multirisques
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend »

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

CONDITIONS DE VENTE ET D'ANNULATION

Je vous demanderai des arrhes correspondant à 300€ et le paiement final 30 jours avant la prestation.

En cas d'annulation une semaine avant ou de dernière minute, des frais d'annulation seront facturés.

COMMENT Y ALLER

Le Queyras est une belle vallée authentique, connue par tous les amoureux de la nature et des grands espaces.

Mont Dauphin est situé à deux pas de l'Italie, dans les Hautes Alpes et est facilement accessible par le train (Paris-Valence-Mont Dauphin en 5h00 env), ou encore en avion jusqu'à Turin et en voiture.

N'hésitez pas à me demander pour co voiturier, je vous mettrai en contact.

CONTACT ET RESERVATION

Rachel Bourg

Rando Zen Serre Chevalier

Accompagnatrice en Montagne

Professeur de Hatha Yoga certifiée

Yoga Alliance

Tel : +33 (0)6 83 95 12 97

Email : randozensc@gmail.com

www.randozen-serre-chevalier.com