



SEJOUR RANDO YOGA MÉDITATION  
ET SPA  
LA DOLCE VITA ENTRE LES ECRINS ET  
ITALIE (PIEMONTE)  
DU 31 JANVIER AU 4 FEVRIER 2025  
8 PERSONNES  
895€

Passionnée de Nature, de Découvertes...

Je vous propose un séjour rando yoga et méditation avec détente aux Bains du Monêtier entre le Parc National des Ecrins et Les Monts de La Lune en Italie (Piemont) **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 cocooning au coeur du petit village pittoresque du Monêtier à 1500m avec des randos à couper le souffle dans le Parc National des Ecrins et l'observation de nos majestueux bouquetins et 2 nuits en refuge d'altitude perché à 2000m d'altitude en Italie Piemontaise. Dès votre arrivée, vous profiterez d'un moment de détente privilégié aux Grands Bains du Monêtier eaux thermales reconnues pour ses bienfaits sur le corps et l'âme, découverte par les Romains...(Entrée aux grands offerte)

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 Bio 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, les bains de forêt, la marche pied nue dans la neige avec Rachel.

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

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) cuisinés avec amour et talent par Clémence notre jeune cheffe. Juste la nature, le calme et le délice des papilles....

J1 Arrivée à 14h à Briançon /J5 Dispersion à 15h au minimum. Séjour végétarien. Introduction à l'Ayurveda

## LES POINTS FORTS

- Le massif prestigieux du Parc National des Ecrins et le Piémont (Italie)
- Un séjour bien-être et ressourcement
- La chaleur d'un gîte cocooning et d'un refuge 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 Briançon 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 minimum ;-)

JOUR 1 : RDV à 14h Accueil à la Gare et transfert au Gîte du Flourou ou directement au gîte pour une première bouffée d'oxygène face aux sommets à Monêtier.

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

N'oubliez pas vos maillots de bains

-Accueil et détente aux Grands Bains, source thermale aux grands bienfaits, 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 pique nique et gobelet avec sac à pique nique fait main pour plus d'écologie. Ainsi que le matériel de secours en avalanches. DVA, pelles et sondes.

Le Flourou : Claire et Gil 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 Clémence.

Temps de marche : 0h. Dénivelé : +0m/-0m. Temps de transfert : 20 min Altitude du Gîte: 1500m

**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 l'Alp du Lauzet.

Nous prendrons le temps de découvrir le massif des Ecrins tout au long de la journée. Vous allez en prendre plein la vue et vous serez les bienvenus dans le Royaume des Bouquetins. 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, Clémence nous concoctera un délicieux repas végétarien avec produits bio uniquement...

**Temps de marche : 4h00 Dénivelé : +420m/-420m. Temps de transfert : 15min**

**JOUR 3** - Dernier réveil au gîte, dans la Vallée de la Guisane, après une pratique de yoga plus longue et un petit déjeuner où nous prendrons un peu plus notre temps, nous partirons à la découverte du Piémont. Une autre atmosphère, un autre décor! Montée au refuge d'altitude en fin de matinée par les Fonds de Cervière une traversée au milieu de l'immensité toute blanche et d'une vallée où rien n'a changé depuis le 18<sup>ème</sup> siècle. Nous traverserons le Col Bousson à 2200m 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!

**Temps de marche : 5h30 env 12km Dénivelé : +550m. Temps de transfert : 40 min**

**JOUR 4** - Aujourd'hui, nous partirons découvrir les magnifiques et mythiques Monts de la Lune. Nous grimperons au sommet de la Cime Fournier à 2424m. Cette randonnée nous emmènera à la frontière entre France et Italie. Cette rando est tout simplement magique et historique, les vestiges des bornes frontières nous rappellent le duché de Savoie tout proche,... Tout est Blanc ! Au retour vous pourrez déguster un bon repas Italien.

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

**Temps de marche : 4h00 Dénivelé : +450m/-450m. 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'anciennes mers de Coraux. Puis retour par un autre itinéraire de descente qui longe le Mythique sommet de Rochebrune et la crête de Dormillouse qui nous rappellent que les marmottes sont en plein sommeil hivernal. Pause pique nique sur un joli belvédère où nous parlerons de cet endroit hors du temps et avant de nous quitter, nous ferons un petit debriefing. Retour à Cervières au camion pour être à 15h à la gare au minimum.

**Temps de marche : 5h00 Dénivelé : -550m. Temps de transfert : 40min**

**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 Briançon env 40min 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 quiez !! ( 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 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

SEJOUR RANDO YOGA  
MÉDITATION ET SPA  
DANS LE QUEYRAS  
DU 8 AU 12 MARS 2025  
8 PERSONNES  
895€

Location matériel de secours obligatoire  
OFFERT DVA, Pelles et Sondes

## LE PRIX COMPREND

- Les transferts en navette gare SNCF de Briançon- 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
- L'entrée aux Grands Bains d'une valeur de 24€/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

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

Briançon est situé à deux pas de l'Italie, dans les Hautes Alpes et est facilement accessible par le train (Paris-Grenoble en 3h00 env), puis en bus LER 55 de Grenoble à Briançon

(env 2h30), il s'arrête même à Monétier les Bains.

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](mailto:randozensc@gmail.com)

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