



SEJOUR MIXTE COCOONING
RAN DO YOGA DANS UN CHALET ****
A PELVOUX
AVEC 2 NUITS EN CHALET ET 2 NUITS
AU REFUGE DE MAUTINO EN ITALIE A
2000M
8 PERSONNES MAX - 895€/PERS

Passionnée de Nature, de Découvertes

Je vous propose un séjour rando yoga et méditation dans le Massif des Ecrins **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 DU 15 AU 19/03/25

Chaque jour, vous découvrirez un nouvel itinéraire accessible à tous alliant la randonnée en raquettes et l'éveil corporel grâce au yoga dès le matin au reveil suivi d'un délicieux petit déjeuner et à la marche consciente durant vos randonnées avec Rachel.

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

J1 Arrivée à 14h à Briançon /J5 Dispersion à 15h minimum

LES POINTS FORTS

- Le massif prestigieux du Parc National des Ecrins ainsi que les belles vallées aux alentours
- Deux nuits en refuge d'altitude en Italie
- Un séjour bien-être et détente
- La chaleur d'un chalet d'altitude au bout du monde
- Une accompagnatrice en montagne et professeur de Hatha Yoga

LE PROGRAMME

RDV : J1 RDV à 14h à la gare de Briançon (pour celles et ceux qui viennent de Paris - Grenoble en TGV puis une navette LER55 est disponible de Grenoble à Briançon)

Si vous prenez votre véhicule pensez au covoiturage et vous pourrez laisser vos voitures sur un parking gratuit à coté de la gare. Pour la montée au refuge vous pourrez laisser votre surplus d'affaires au chalet.

DISPERSION : J5 à partir de 15h

J1 : RDV à 14h à la gare de Briançon.

Accueil et détente aux Grands Bains de Monêtier pour une première bouffée d'oxygène face aux crêtes et Glaciers du Monêtier (entrée aux grands offerte :-) puis nous irons nous lover à Pelvoux dans un beau Chalet 3***.

Une découverte tout en douceur de cette magnifique vallée bucolique. Installation au chalet à partir de 18h, où vous serez logés en chambre double ou triple avec salle de bain privative.

A 19h30, nous nous retrouverons autour d'un bon repas Bio et végétarien, cuisiné avec amour au chalet.

Temps de marche : 0h. Dénivelé : 0m/0m. Temps de transfert : 40 min Altitude du Gîte: 1250m

JOUR 2 -

8h00 pratique de yoga matinal suivi d'un copieux petit déjeuner 9h30 La balade du jour nous conduit sur les hauteurs de la Vallée de Pelvoux à la découverte d'un site rempli d'histoire et d'une faune sauvage majestueuse. Hors des sentiers battus, la vue sur les pics et sommets est absolument époustouflante. Nous découvrirons Ailefroide, petit village perdu au bout du monde en **zone centrale du Parc National des Ecrins**. Vue imprenable, possibilité d'observation de rapaces et de chamois. Durant cette journée, je vous formerai aux risques et secours en montagne, utilisation du matériel de sécurité : DVA pelles et sondes (Distribution du matériel de secours en montagne avec approche du DVA (Détecteur de victime en avalanche) Pic nique face au massif du Parc National des Ecrins.

A notre retour nous pratiquerons une séance de yoga détente au chalet si vous le souhaitez. (entre 17h et 18h)

Repas pris au Chalet tous ensemble, pour se régaler.

Temps de marche : 4h30 Dénivelé : + 450m ENV/-450m. Temps de transfert : 15min



JOUR 3 -Départ pour deux nuits en altitude, **au refuge Mautino en Italie** : Marina et son équipe nous accueilleront pour encore plus de dépaysement et de quiétude à 2000m d'altitude. Nous effectuerons cette belle rando, compter environ 4h30/ (5h) de marche depuis le village de Cervieres, avec nos sacs chargés pour deux nuits, moment idéal pour ne prendre que l'essentiel ;-). A notre arrivée, le temps est laissé libre pour profiter de ce calme et de ce magnifique paysage. Puis nous dégusterons un délicieux repas typiquement Italien. Pas ou très peu de réseau Digital detox.

Temps de marche : 4h30/5h environ . Dénivelé : +550m, -200m Temps de transfert : 60 min

JOUR 4 -8h45 Nous effectuerons une magnifique rando à la découverte des Monts de la lune face au Grand Pic de Rochebrune. Encore plus près des sommets et de la frontière Italienne. La nature sauvage à l'état pur, nous laisse admirer avec sérénité les sommets qui nous entourent. Compter environ 4h30 de marche. C'est une journée magnifique, dépayssante et dans de grands et beaux espaces. Retour au Refuge où nous dégusterons un délicieux repas italien. Vous pourrez pratiquer votre Italien ou parler avec les mains :-)

Temps de marche : 4h30 . Dénivelé : ENV +450m/-450m.

JOUR 5 -Dernier réveil au refuge de Mautino...dans cet écrin de nature et de plénitude. Un bon petit déjeuner face aux sommets puis retour et transfert vers Briançon pour 15h.

Temps de marche : 4h30 environ . Dénivelé : -550m, +200m Temps de transfert : 30min

Transfert vers Briançon env 30 min et dispersion à partir de 15h

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

SEJOUR MIXTE COCOONING
RANDO YOGA DANS UN CHALET
**** A PELVOUX
AVEC 2 NUITS EN CHALET ET 2
NUITS AU REFUGE DE MAUTINO
EN ITALIE A 2000M
8 PERSONNES MAX - 895€/PERS
DATES : DU 15 AU 19/03/25

895€/pers (minimum 6 pers) tout compris

+Location matériel de secours obligatoire DVA, Pelles et sondes et prêt du matériel raquettes et bâtons : OFFERT

COMMENT Y ALLER

Pelvoux se trouve dans la vallée du Gyrone une belle vallée authentique, connue par tous les amoureux de la nature et de grands espaces.
Elle est située entre Briançon et Guillestre dans les Hautes Alpes et facilement accessible par le train (Paris-Mont Dauphin ou via Briançon soit Paris Grenoble puis Grenoble Briançon en bus.)

CONTACT ET RESERVATION

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

LE PRIX COMPREND

- **Transfert depuis la gare de Briançon au Chalet pour 8 pers**
- 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 (pensez à prendre une petite spécialité de chez vous ;-)
- La location pack sécurité des DVA pelles sonde offerte, le prêt des raquettes et bâtons
- 2 nuits en chambres partagées et dortoirs en refuge
- 3 nuits en chambres partagées au chalet
- La pension complète (petit déjeuner/pic nique/dîner)
- Les taxes de séjours
- Des petits encas pour les randos

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 »