



AU COEUR DE L'UBAYE ET ARGENTERA SEJOUR RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 19 au 24 juillet 2025 - 1020€/pers*

Acompte de réservation : 300€ / N° du séjour : UBAYE0725 (à rappeler à chaque correspondance)

LA DESTINATION

Revenez à l'essentiel, vivez une expérience Rando, Yoga et Méditation. Respirer en pleine nature. Nichée au cœur des Alpes du Sud, la vallée de l'Ubaye séduit par ses sommets majestueux, ses lacs d'altitude et ses villages authentiques. Sauvage et préservée, elle offre des paysages grandioses et un patrimoine unique, mêlant influences alpines et mexicaines. Parfaite pour la randonnée et le yoga, l'Ubaye invite à se ressourcer et à trouver l'harmonie intérieure dans un cadre d'exception. Randonnée en étoile avec 3 nuits en gîte cocooning et 2 nuits en refuge à 2600m, au bord d'un lac d'altitude, adossé à l'Aiguille du Chambeyron.

- ▶ **6 jours - 5 nuits - 5 journées de marche**
- ▶ **Environ 5h de marche par jour et 600 à 750 m de dénivelé positif quotidien**
- ▶ **Terrain : bons sentiers avec passages rocaillieux**
- ▶ **Niveau: 3/5**
- ▶ **Portage : affaires pour la journée - sauf les J3 & 4 : vous pourrez laisser le surplus dans mon van.**
- ▶ **Hébergement : gîte (chambres de 2 ou 4), une nuit en refuge (dortoir)**
- ▶ **Transferts : avec mon minibus**
- ▶ **Nombre de participants : 8/10 personnes**
- ▶ *** Prix tout compris en pension complète, établi pour un groupe minimum de 6 personnes ; dans le cas d'un groupe moins nombreux, le tarif par personne sera recalculé en fonction du nouveau nombre de participants et de la nouvelle répartition des chambres dans les gîtes.**

LES POINTS FORTS

- Le massif prestigieux des Aiguilles de Chambeyron
- Des randos époustouflantes dans la vallée préservée de la Haute Ubaye et l'Argentera
- Un séjour rando yoga bien-être et ressourcement
- La chaleur d'un refuge d'altitude au bout du monde et sa cuisine authentique
- Une accompagnatrice en montagne et professeure de Hatha & Vinyasa Yoga

LE PROGRAMME

Les journées commencent en douceur par une séance de yoga, avant de savourer un petit déjeuner à la lueur des premiers rayons du jour. Nous pratiquerons aussi la marche consciente, la sylvothérapie, la cohérence cardiaque, des bains dérivatifs en rivière et lac d'altitude, n'oubliez pas vos maillots. Un moment idéal pour se régénérer. Les soirées se concluent par une séance de yoga stretch face aux derniers rayons du soleil sur les sommets, avant un dîner gourmand à base de produits locaux. Pas de wifi, juste la nature et son calme. Séjour végétarien. Introduction à l'Ayurveda.

JOUR 1 – Bienvenue à Maljasset : sérénité au pied des sommets dans ce petit hameau authentique où le temps semble suspendu. Installez-vous au refuge CAF de Maljasset où Tita, notre hôte vous accueillera et laissez la magie opérer . Nuit en dortoirs de 4 personnes dans ce havre de paix, bercé par les murmures de la montagne. Salle de bains partagée
Temps de marche : 0h. Dénivelé : +0m/-0m. Temps de transfert : 1 h Altitude du Gîte: 1900m



JOUR 2 -Vallon de Mary et Lac de Marinet : au cœur des merveilles

Direction le magique Vallon de Mary, un lieu où la nature semble avoir rassemblé toutes ses plus belles œuvres. Randonnée jusqu'au Lac de Marinet à 2500 m d'altitude, un écrin bleu au pied des montagnes. Nuit à Maljasset

Temps de marche : 5h00 env 12km Dénivelé : +600m/-600m. Temps de transfert : 0 min



JOUR 3 -Montée au Refuge de Chambeyron : l'écrin des Aiguilles

Nous partons de Fouillouse pour rejoindre le Refuge de Chambeyron, perché au cœur des aiguilles du même nom.

Temps de marche : 3h00 Dénivelé : +700m/ Temps de transfert : 15 min



Jour 4 – Lac des Neuf Couleurs : au pied de la Tête de la Fréma

Après une nuit en refuge, cap sur le célèbre Lac des Neuf Couleurs, véritable joyau niché au pied de la Tête de la Fréma. Pause tarte aux Myrtilles après la montée au lac. Nuit au gîte de Fouillouse pour savourer un bon repas convivial dans ce magnifique décor et prendre le temps de se déposer et intégrer toute cette beauté..

Temps de marche : 5h00 Dénivelé : +400m/ -1000m Temps de transfert : 0 min

Jour 5 - Direction l'Italie et son tour des 4 lacs.

Randonnée jusqu'au Lac du Roburent dans l'Argentera en Italie à 2480 m d'altitude. Une journée contemplative, avec 700 m de dénivelé positif et négatif.

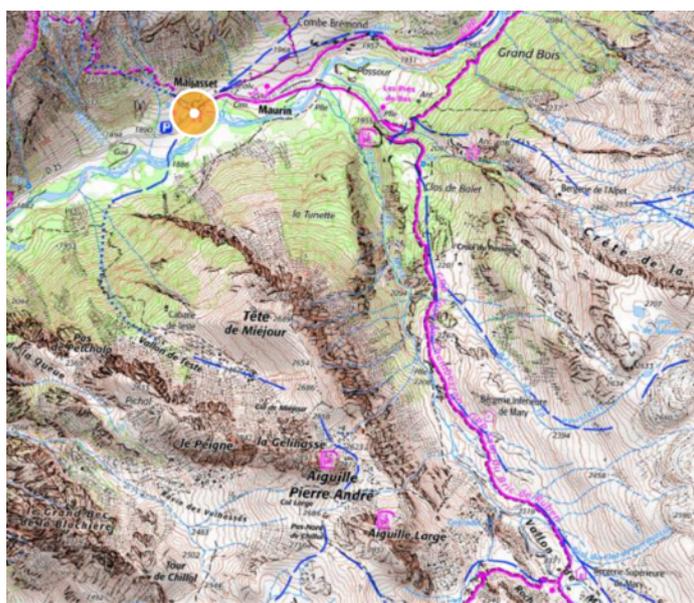
Temps de marche : 6h30 env 12km Dénivelé : +700m/-700m. Temps de transfert : 60 min

Jour 6 – Retour tout en douceur à La réalité

Après une dernière nuit à Fouillouse, nous prendrons le temps de petit-déjeuner face à la montagne, séance de yoga tout en douceur portée par les souvenirs d'une semaine magique. Retour à Guillestre à partir de 13:00, le cœur rempli de gratitude et de paysages inoubliables. Séance de yoga et atelier de visualisation pour intégrer les bienfaits de la semaine.

Temps de marche : 0 Dénivelé : 0m/ 0m Temps de transfert : 60 min

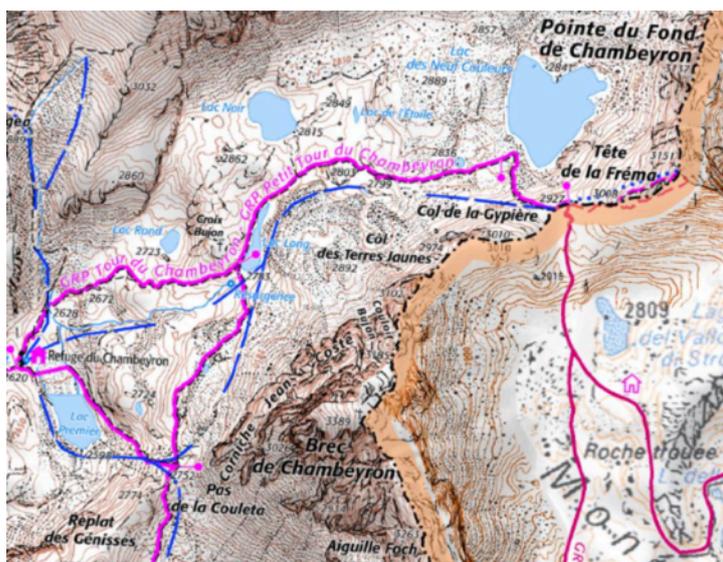
Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



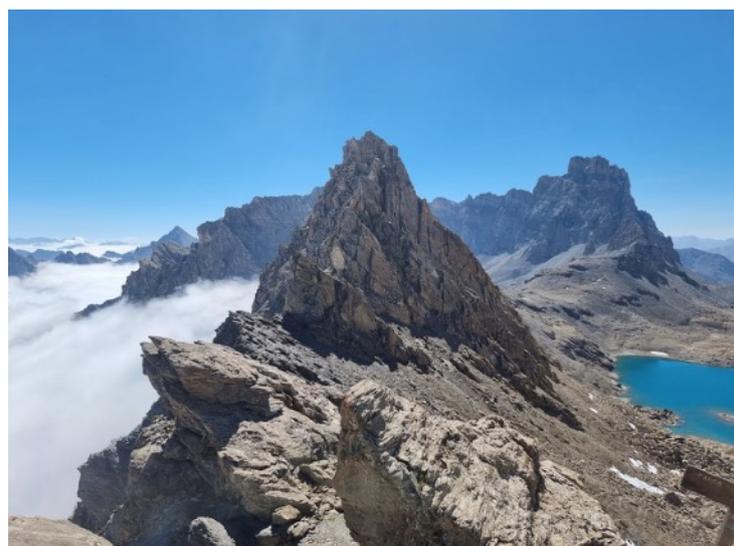
La Haute Ubaye et Maljasset



Le Vallon de Mary



Le refuge de Chambeyron



Lac des neuf couleurs

DEPART ET ARRIVEE

J1 Le 19/07/25 Arrivée à partir de 13h à Briançon, 14h à Guillestre-Mont-Dauphin, 15h à Maljasset.

J6 Le 24/07/25 Dispersion à partir de 13h de Fouillouse. Si vous prenez votre véhicule pensez au covoiturage. ATTENTION SI TRANSPORT DANS MON VAN JE N'AI QUE 8 PLACES, si 10 personnes prévoir les voitures des co voituriers. PAS DE VALISE.

COMMENT Y ALLER

La Vallée de l'Ubaye est une des plus belle vallées authentiques, connues par tous les amoureux de la nature et des grands espaces.

Briançon est situé dans les Hautes Alpes et est facilement accessible par le train (TGV Paris-Grenoble en 3h00), puis une navette LER 55 vous emmène directement à Briançon, ou par train Paris - Mont Dauphin en passant par Valence.

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

HEBERGEMENT - RESTAURATION

- Refuge CAF Maljasset : Refuge à 44km/1h de Guillestre/ Dortoir de 4/5 (2 nuits)
- Gîte de fouillouse : gîte avec bain norvégien : chambre de 2 (2 nuits)
- Refuge De Chambeyron : refuge avec dortoirs, sanitaires communs, pas de douche (Lac). Sac à viande obligatoire, Tous les repas et pique-niques sont inclus.

RESERVATION

Je vous demanderai des arrhes correspondant à 300€ (RIB ci joint ajouter le N° du séjour : UBAYE0725 + votre nom de famille à la réservation) et le paiement final 1 mois avant la prestation.

En cas d'annulation de dernière minute (4 jours avant ou moins, des frais d'annulation de 100% du montant total seront facturés.) Voir l'onglet Conditions générales de vente sur mon site www.randozen-serre-chevalier.com

Je vous recommande vivement de prendre une assurance annulation auprès de votre assureur ou assur'inco.

CONTACT ET RESERVATION

Rachel Bourg

Rando Zen Serre Chevalier

Accompagnatrice en Montagne

Professeuse de Hatha Yoga certifiée Yoga Alliance

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

Email : randozensc@gmail.com

www.randozen-serre-chevalier.com



RIB RANDOZEN-RACHEL BOURG

IBAN (INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER) FR76 1027 8089 7400 0211 5270 167	TITULAIRE DU COMPTE (ACCOUNT OWNER) MME RACHEL BOURG
BIC (BANK IDENTIFIER CODE) CMCIFR2A	LES AROLLES 30 B CHEMIN DE LA TOUR 05100 BRIANCON
DOMICILIATION CCM LA CIOTAT RUE BOURONNE 13600 LA CIOTAT	06 83 95 12 97 randozensc@gmail.com www.randozen-serre-chevalier.com

LE PRIX COMPREND

- Les transferts en minibus gare SNCF de Guillestre ou Briançon - Refuge et gîte pour 8 pers
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée d'état et professeuse de yoga
- Les pratiques de yoga
- Une initiation à la méditation, marche conscience, cohérence cardiaque et au Yoga Nidra
- Les goûters / gourmandises / thés bio

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

EQUIPEMENT A EMPORTER

Vous allez porter dans votre sac à dos : vos affaires

pour la journée + l'eau et le pique-nique. Les jours 3&4, en plus, vous ajouterez vos affaires pour la soirée au refuge : attention à avoir suffisamment de place dans le sac.

Attention, il peut faire chaud, mais il peut aussi faire froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie.

Pour la journée :

- ▶ Un sac à dos de 30/35 litres environ, avec une housse de pluie imperméable
- ▶ De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, tige haute obligatoire, bonne adhérence de la semelle, ni trop usées, ni trop neuves !
- ▶ Tenue de randonnée : T-shirt, short ou legging, un pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- ▶ 1 polaire
- ▶ 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac (obligatoire, à portée de main dans le sac) ; surpantalon de pluie (recommandé)
- ▶ 1 bonnet et une paire de gants (obligatoire, à portée de main dans le sac)
- ▶ Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire 50.
- ▶ Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 à 2 litres d'eau (obligatoire)
- ▶ 1 petit thermos
- ▶ 1 couteau de poche et une cuillère pour les pique-niques
- ▶ Bâtons de rando, les tapis et blocs de yoga fournis
- ▶ Sacs plastiques étanches pour emballer vos affaires et le pique-nique (obligatoire)

Pour les soirées et nuits à l'hôtel :

- ▶ Chaussures, chaussons ou sandales d'intérieur
- ▶ Maillot de bain pour la baignade chaude ou froide.

Pour la nuit au refuge :

- ▶ Sac à viande obligatoire
- ▶ Lampe frontale
- ▶ Boules Quiès
- ▶ Une tenue chaude pour le soir.

Pharmacie :

- ▶ Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
 - ▶ Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
 - ▶ N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.
- Et aussi :
- ▶ Argent liquide pour les boissons en refuge.
 - ▶ Couverture réseau limitée sur les parcours.

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!

SECOURS EN MONTAGNE ET ASSURANCE :

Je suis équipée d'une radio et d'un téléphone portable.

La souscription à une assurance Assistance-Rapatriement-Recherche-Secours est obligatoire pour tous les séjours que j'organise.

Pour les séjours en France vérifier auprès de votre assureur si vous êtes couverts pour des randonnées en montagne. Pour les séjours à l'étranger votre assurance doit couvrir :

- les frais de recherche et de secours en montagne, avec éventuelle évacuation en hélicoptère, lors d'un trekking en altitude, dans la région de l'Himalaya ou Dolomites Précisez-le à votre assureur et demandez lui de l'attester par écrit.

LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR NOS SEJOURS

1 paires de petits gants plus légers
3 paires de chaussettes
2 Tshirts
2 leggings s qui serviront pour le yoga
1 polaire
1 petite doudoune
2-3 t shirts respirants manches longues type Odlo 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.
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 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
1 lampe frontale

Prendre un peu d'argent liquide si vous souhaitez consommer des boissons en refuge (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
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 petit tote bagh pour le reste.

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

A très vite

Bonne journée

Rachel

+33(0)6 83 95 12 97