



AU COEUR DES DOLOMITES SEJOUR RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 3 au 9 AOÛT 2025 - 1450€/pers*

Acompte de réservation : 300€ / N° du séjour : DOLO08251 (à rappeler à chaque correspondance)

LA DESTINATION

Revenez à l'essentiel, respirez et ouvrez grand vos yeux. Les Dolomites, véritables joyaux des Alpes, séduisent par la poésie de leurs paysages : des aiguilles acérées, des parois majestueuses et des clochers calcaires défiant le ciel. Ce massif, composé de groupes de montagnes, offre un spectacle à couper le souffle, notamment autour de la célèbre région de Cortina d'Ampezzo et des mythiques Tre Cime di Lavaredo. Le cadre idéal pour un séjour alliant randonnée, yoga et méditation. Nous poserons nos sacs à l'hôtel, niché dans la forêt au-dessus de Cortina, avant de finir en beauté par deux nuits en refuge, au cœur des Tofanes.

- ▶ **7 jours - 6 nuits - 6 journées de marche**
- ▶ **Environ 5h de marche par jour et 600 m de dénivelé positif quotidien**
- ▶ **Terrain : bons sentiers avec passages rocailloux**
- ▶ **Niveau: 3/5**
- ▶ **Portage : affaires pour la journée - sauf les J5 & 6 : vous pourrez laisser le surplus dans mon van.**
- ▶ **Hébergement : Hôtel (chambres de 3), deux nuits en refuge (dortoir de 2/3) tout confort**
- ▶ **Transferts : avec mon minibus**
- ▶ **Nombre de participants : 8 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 Dolomites d'Ampezzo avec Le Tofane, les 3 cime di Lavaredo, les 5 Torri, le Lac de Sorapis.
- Des randos époustouflantes dans les différentes sites mythiques des Dolomites
- Un séjour rando yoga bien-être et ressourcement
- La chaleur d'un refuge d'altitude Italien face au Tofane et sa cuisine authentique
- Une accompagnatrice en montagne et professeure de Hatha & Vinyasa Yoga

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.

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 Cortina - Pocol : sérénité au pied des sommets où le temps semble suspendu. Installez-vous à l'hôtel et laissez la magie opérer. Nuit en chambre de 3 dans ce havre de paix. Salle de bains partagée

Temps de marche : 0h. Dénivelé : +0m/-0m. Temps de transfert : 1 h Altitude de l'hôtel 1300m

JOUR 2 - Les Cinque Torri : au cœur des merveilles

Une magnifique boucle pour explorer ce coin célèbre pour l'escalade avec ses tours, premier plan de choix avec derrière, des sommets d'envergure, de quoi nous en mettre plein la vue. Nuit à l'hôtel.

Temps de marche : 5h00 Dénivelé : +/-550m. Temps de transfert : 30 min

JOUR 3 - Sennes (ou Lac de Sorapis)

À la rencontre aujourd'hui du massif de Sennes avec une navette pour atteindre l'alpage de Ra Stua. Boucle vers le joli lac Gran de Foses : un endroit très paisible ! Possibilité sinon d'aller au beau lac Sorapis, si la foule ne vous rebute pas, avec retour par la forcilla Marcuoira (passages câblés).

Temps de marche : 5h00 Dénivelé : +/-500m/ Temps de transfert : 30 min

JOUR 4 - Les Tre Cime

Aujourd'hui, en route pour un lieu fréquenté, mais si magique!! Boucle autour des Tre Cime par la forcilla del'col de Medo, le refuge Locatelli et Pian di Cengia. Nuit à l'hôtel 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 : 5h30 Dénivelé : +/-500m Temps de transfert : 0 min

JOUR 5 - Le Tofane

Au départ du refuge Dibona, montée entre les deux Tofane jusqu'au refuge Giussani, au pied des parois, en direction des Tre Dita. Un refuge rempli de charme et un délicieux repas nous sera servi.

Temps de marche : 4h30 Dénivelé : +500m Temps de transfert : 20 min

JOUR 6 - La Cascade Sbaco de Fanes

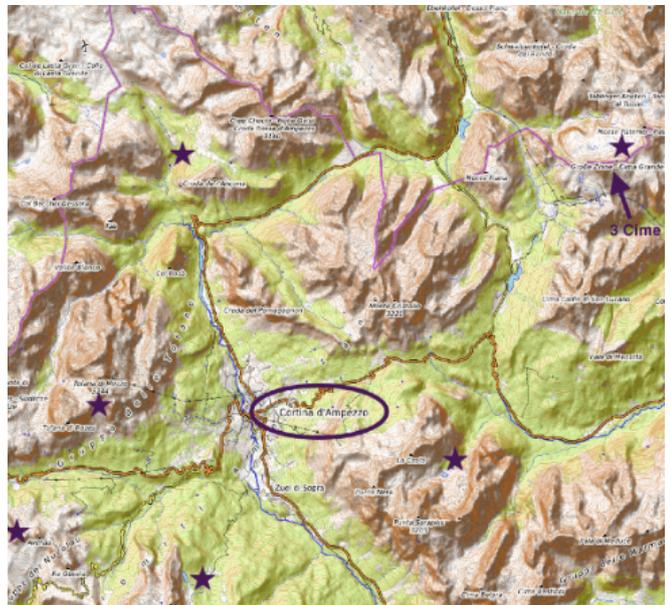
Un journée hors du temps, découverte de la cascade magique de Sbaco de Fanes. Nuit au refuge

Temps de marche : 4h00 Dénivelé : +/-400m Temps de transfert : 0 min

JOUR 7 - Descente du refuge

Après une dernière nuit en refuge et si la forme nous le permet, retour par un splendide sentier en balcon sous les parois de la Tofana di Roses. Retour à Cortina à partir de 13:00

Temps de marche : 4h00 Dénivelé :- 500m Temps de transfert : 20 min



DEPART ET ARRIVEE

J1 Le 3/10/25 Arrivée à partir de 17h à Cortina Pocol.

J7 Le 9/08/25 Dispersion à partir de 13h à Cortina. PAS DE VALISE.

COMMENT Y ALLER

Cortina d'Ampezzo est une des plus belles vallées authentiques, connues par tous les amoureux de la nature et des grands espaces.

Cortina est facilement accessible par l'avion de Paris CDG à Venise Marco Polo puis par bus ou directement par le train (TGV Paris Turin), puis un bus vous emmène directement à Cortina, N'hésitez pas à consulter le site rome2rio.com et à me demander pour co voiturier, je vous mettrai en contact.

HEBERGEMENT - RESTAURATION

- Hotel Villa Argentina (3***) ou équivalent : grand hôtel à 6km/10 mn de Cortina. Chambres de 3. Sauna, bar.
- Refuge di Giussani : confortable refuge avec dortoirs, sanitaires communs, douche payante (7€, non incluse). Sac à viande obligatoire, sandales conseillées.
- Pique-niques inclus achetés sur place à l'épicerie de Cortina

RESERVATION

Je vous demanderai des arrhes correspondant à 300€ (RIB ci joint ajouter le N° du séjour : DOLO08251 + 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 LES AROLLES 30 B CHEMIN DE LA TOUR 05100 BRIANCON
BIC (BANK IDENTIFIER CODE) CMCIFR2A	06 83 95 12 97 randozensc@gmail.com www.randozen-serre-chevalier.com
DOMICILIATION CCM LA CIOTAT RUE BOURONNE 13600 LA CIOTAT	

LE PRIX COMPREND

- Les transferts en minibus gare de Cortina 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 Cortina
- 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 5 & 6 en plus, vous ajouterez vos affaires pour les deux nuits en 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 les nuits 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, des antibiotiques aussi au cas où).
- ▶ 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'un téléphone portable. Le réseau est bon à peu près partout.

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 lèvres, 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