



AU COEUR DE LA VALLEE DE CLAREE SEJOUR JEÛNE, DOUCES RANDOS & YOGA Du 11 au 17 OCTOBRE 2025 - 920€/pers*

Acompte de réservation : 300€ / N° du séjour : JEUN1025 (à rappeler à chaque correspondance)

LA DESTINATION

Offrez-vous une pause enchantée, une parenthèse hors du temps pour détoxifier votre corps, apaiser votre esprit et vous ressourcer en profondeur. Une semaine pour vous recentrer, vous alléger et vous reconnecter à l'essentiel, à travers le jeûne, le mouvement et la connexion en pleine nature, la sylvothérapie et la douceur du yoga.

- ▶ **7 jours - 6 nuits - 6 Randonnées douces et adaptées**
- ▶ **Environ 3/4h de marche par jour et 200m de dénivelé positif quotidien**
- ▶ **Terrain : bons sentiers**
- ▶ **Niveau: 2/5**
- ▶ **Portage : affaires pour la rando**
- ▶ **Hébergement : Gîte 3***(chambres et sdb partagée tout confort)**
- ▶ **Transferts : avec mon minibus**
- ▶ **Nombre de participants : 8 / 10 personnes max**
- ▶ *** Prix tout compris avec jus et bouillons Bio, 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

- ✓ Un jeûne encadré avec bienveillance, en douceur et adapté à chacun avec une naturopathe.
- ✓ Des randonnées accessibles, pour oxygéner le corps et apaiser le mental.
- ✓ Du yoga quotidien, pour harmoniser corps et esprit et des méditations guidées.
- ✓ De la sylvothérapie pour une connexion profonde avec les arbres et les énergies subtiles de la forêt.
- ✓ Des ateliers de création pour laisser s'exprimer votre inspiration au fil de votre transformation.
- ✓ Des soins et un accompagnement personnalisé : massages, bain norvégien, et conseils bien-être.
- ✓ Un cadre idyllique et ressourçant, propice au lâcher-prise.
- ✓ Une Naturopathe et masseuse et 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

LE PROGRAMME

Les journées commencent en douceur par une séance de yoga, face aux 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 bouillon bio. Introduction à l'Ayurveda et à la naturopathie, après avoir fait plusieurs jeûnes j'ai eu envie de vous faire partager tous les bienfaits de cette pratique..

JOUR 1 : Lâcher-prise et immersion

- Accueil et suivi personnalisé, Jus revitalisant du matin avant la séance de yoga, Balade ressourçante en pleine nature. Au retour Temps libre : sieste, piscine, sauna, massages à la carte : 65€/heure Yoga du soir : relaxation profonde.
- Soirée projection : film inspirant sur le jeûne.

JOUR 2 : Plonger dans l'expérience

- Suivi bien-être et ajustements, Yoga du matin : réveil en douceur.
- Randonnée en forêt avec pratique de la sylvothérapie. Temps libre et soins individuels.
- Yoga du soir : recentrage énergétique.
- Soirée échanges : l'alimentation, nos croyances et notre rapport à la nourriture.

JOUR 3 : Connexion au corps et à l'énergie

- Suivi et conseils bien-être. Yoga : respiration et ancrage.
- Randonnée contemplative. Temps libre : sauna, massages ou farniente au bord de la Clarée. Atelier créatif : peinture intuitive, écriture ou mandalas naturels. Yoga : détente profonde. Soirée discussion : comprendre la digestion et optimiser son bien-être.

JOUR 4 : Vitalité et partages

- Yoga du matin : ouverture et fluidité. Randonnée douce en pleine nature.
- Temps libre et soins . Atelier créatif : confection d'objets inspirés par la nature, Land art. Yoga du soir : étirements et relaxation profonde. Soirée autour des recettes et de l'alimentation vivante.

JOUR 5 : Écoute intérieure et harmonie

- Yoga du matin : méditation en mouvement. Randonnée en pleine conscience et connexion aux énergies de la forêt, Temps libre : sauna, massages, détente. Yoga du soir. Soirée libre sous les étoiles et partage.

JOUR 6 : Réveil du corps et retour à l'alimentation

- Yoga du matin. Visite chez un producteur local de miel.
- Préparation douce du transit avec pruneaux et graines de lin. Atelier créatif final : témoignages et créations inspirées de la semaine. Préparons ensemble le premier repas de la reprise alimentaire avec créativité et convivialité. Dernière soirée magique ensemble

JOUR 7 : Un nouveau départ

- Petit-déjeuner nourrissant : graines de chia, banane et lait végétal.
- Départ des participants, le cœur léger et l'esprit clair. Prêt(e) pour une reprise alimentaire tout en douceur.

Un trousseau et tout un document sur la préparation au jeûne vous sera fourni lors de votre inscription afin de profiter au mieux de cette magnifique expérience.



RANDO ZEN SERRE CHEVALIER Agence de voyages d'altitude
Séjour encadré par Rachel Bourg Accompagnatrice en Montagne, Professeur de Hatha Yoga certifiée Yoga Alliance,
Massage @Arts of touch Tel +33 (0)6 83 95 12 97
N° Atout France : IM005190003 N° SIRET : 520 930 405 RSAC Gap

DEPART ET ARRIVEE

J1 Le 11/10/25 Arrivée à partir de 14h au gîte. Ou à la gare de Briançon.

J7 Le 17/10/25 Dispersion à partir de 13h à la gare de Briançon..

COMMENT Y ALLER

La Vallée de la Guisane et la Clarée sont de belles vallées authentiques, connues 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), puis une navette LER 55 vous emmène directement à Briançon, ou encore en avion jusqu'à Turin et en voiture. N'hésitez pas à me demander pour co-voiturer, je vous mettrai en contact.

HEBERGEMENT - RESTAURATION

• Gîte 3*** dans la Clarée aux Alberts avec bain Norvégien.

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

Professeur de Hatha Yoga certifiée Yoga Alliance

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

Email : randozensc@gmail.com

www.randozen-serre-chevalier.com



LE PRIX COMPREND

- Les transferts en minibus gare de Briançon 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 / thés bio

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 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 petit sac à dos : vos affaires pour la journée + l'eau. 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 20 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
- ▶ Bâtons de rando, les tapis et blocs de yoga fournis

Pour les soirées et nuits au gîte :

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

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

Ce sont des randos douces accessibles à tous cependant une bonne condition physique est recommandée pour pouvoir profiter pleinement de l'expérience. Ajoutez à cela une bonne dose de positive attitude : vous êtes prêts à partir et à jeûner!

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