



LA DESTINATION

Offrez-vous une parenthèse magique au cœur des Gorges du Verdon. Ici, la nature parle à l'âme. L'eau turquoise serpente entre des falaises vertigineuses, les senteurs de garrigue flottent dans l'air, et le silence habité invite à la présence. Le temps d'un long week-end, laissez-vous porter par la beauté brute du Verdon, entre randonnée, yoga, méditation, massages et douce détox. Forte de plus de 10 ans d'expérience dans l'organisation de séjours de reconnexion en France et à l'étranger, je vous accompagne dans cette aventure où tout est vrai, simple et profondément ressourçant. Ce séjour est une invitation à ralentir, à revenir à vous-même, à vivre des instants qui comptent. On ne vient jamais par hasard dans un tel lieu. Et on en repart toujours transformé.

- 4 jours - 3 nuits - 3 journées de marche douce
- Environ 4h de marche par jour et 400 m de dénivelé positif maximum
- Terrain : bons sentiers avec vue imprenable
- Niveau: 2/5
- Portage : affaires pour la journée
- Hébergement : Hôtel 3 étoiles (chambres de 2 ou 3)
- Transferts : avec mon minibus et vos véhicules si plus de 8
- Nombre de participants : 8 à 10 personnes max
- * Prix tout compris en pension complète, établi pour un groupe minimum de 6 personnes.

LES POINTS FORTS

- Le massif prestigieux du Parc Naturel Régional du Verdon
- Des randos magnifiques
- Un bel Hôtel 3 étoiles avec piscine
- Un séjour bien-être, détente et douce détox avec des massages exceptionnels
- Un hébergement cocooning

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, n'oubliez pas vos maillots. Un cocktail de zen et de lâcher prise, la meilleure recette pour un ressourcement total. A notre retour, vous profiterez d'un moment de détente privilégié tant autour de la piscine que sur la pelouse du magnifique domaine de l'hôtel. Possibilité de vous faire masser en rentrant de notre rando (Tarif 75€ le massage d'une heure)

La journée se terminera par une séance de yoga (entre 17h et 18h) face aux derniers rayons du soleil couchant sur les vignes... sensations de bien-être et de plénitude garanties ... suivi d'un bon dîner douce detox gourmand (avec des produits bio et locaux) Pas de wifi, juste la nature et le calme ...

JOUR 1 - Bienvenue à La Palud sur Verdon à 14h : sérénité au pied des falaises ou le temps semble suspendu. Installez-vous à l'hôtel et laissez la magie opérer. Nuit en chambre de 2/3 dans ce havre de paix. Salle de bains partagée.

Accueil et découverte de notre hôtel ([http:// hotelverdon.com](http://hotelverdon.com)) et du village pour une première bouffée d'oxygène face aux gorges du Verdon.

Séance de Yoga, Possibilité massages, Piscine et détente.. Apéritif (Mocktail) et repas végétarien, à base de produits locaux délicieusement concoctés par mes soins.

Temps de marche : 0h. Dénivelé : +0m/-0m. Temps de transfert : 0 h Altitude de l'hôtel 975m

JOUR 2 - Falaises de Rancoumas: au cœur des merveilles et du Point Sublime

8h00 Éveil du corps et pratique de yoga profonde, face aux gorges du Verdon après une première nuit apaisante.

9h30 Petit déjeuner copieux suivi d'une belle rando qui nous conduit sur les hauteurs de Rancoumas, à la découverte des Gorges du Verdon, la vue est imprenable sur les falaises et les Vautours Fauve qui viennent eux aussi admirer le paysage , méditation en pleine nature pour se recharger entièrement.

A notre retour temps pour soi, possibilité massages puis nous pratiquerons une séance de yoga détente.

19h30 Un délicieux repas douce detox vous réglera, repas pris à l'hôtel.

Temps de marche : 4h env. Dénivelé : +400m/-400m. Temps de transfert : 30 min

JOUR 3 Lever de soleil sur les Gorges du Verdon

6h00 Réveil matinal pour assister au lever de soleil sur les Gorges du Verdon à partir d'un magnifique Belvédère si la météo le permet, éveil du corps par une séance de yoga au sommet et petit déjeuner face à l'immensité.

Redescente en conscience et méditation en pleine nature et Pratique de Sylvothérapie pour une reconnexion totale avec les éléments.

De retour à l'hôtel, le temps est laissé libre pour profiter de ce calme et de ce magnifique paysage, ainsi que de la piscine et des massages.

Séance de yoga détente en fin de journée.

Délicieux repas pris au restaurant à l'ambiance magique de Rougon, village médiéval aux douces couleurs ocre, vue sublime.

Temps de marche : 3h env. Dénivelé : +/- 200m. Temps de transfert : 0min

JOUR 4 Découverte des Gorges en Canoë Bi place

8h30 Éveil du corps par une séance de yoga face aux Gorges.

9h30 Petit déjeuner copieux suivi de la découverte des gorges du Verdon en Canoë, à partir du joli Lac de Sainte Croix. Moment mythique et pique nique au bord du Lac.

La dernière journée se veut plus douce, pratique de yoga en pleine nature et dernier pique nique en pleine nature pour un dernier temps de partage, puis le moment sera venu de se dire au revoir après un debriefing.

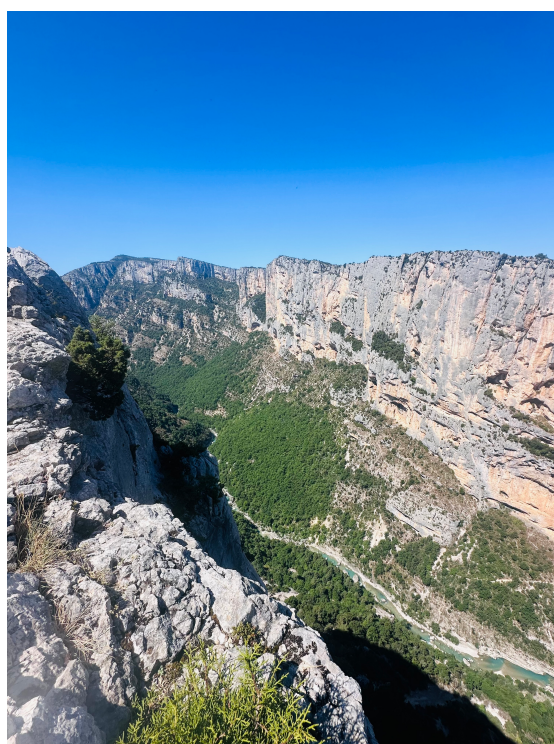
Départ prévu pour 15h Minimum. Découverte en canoë sur la base d'une heure de Canoë offerte par mes soins à la Base nautique de l'étoile au Lac de Sainte Croix.

Temps de marche : 0h30 . Dénivelé : +0m/-0m.

Témoignages voyageurs : Un grand MERCI Rachel pour ce séjour incroyable. Nous ne pouvions rêver meilleure guide ! Tu nous as fait découvrir des paysages merveilleux et as insufflé dans le groupe toute ton énergie positive, ta gentillesse et ta générosité. Message à tou(te)s ceux qui hésiteraient encore, foncez les amis!! Vous pouvez partir en toute confiance. Vous allez vivre une expérience géniale, hors du temps, avec une personne fantastique, qui saura révéler le meilleur de vous-même. Alexandra D. 12/09/2024

MA RECETTE « BIEN ETRE »

- A travers ces cinq grands principes, le yoga nous permet de développer une vitalité intérieure qui libère en nous de vastes ressources d'énergie et de bien-être
- La pratique quotidienne du Yoga. La voie du Hatha Yoga rassemble la connaissance et les expériences acquises depuis des millénaires. C'est une synthèse d'exercices physiques, de respirations conscientes (pranayamas), de pratique de la concentration, de la méditation et de la relaxation qui s'adresse à l'être humain dans sa globalité.
- La randonnée à pied tout en douceur et en adéquation avec son souffle : 3 à 4 heures de marche sans contrainte pour se reconnecter avec soi et la nature.
- Des repas équilibrés, préparés avec soin à domicile et à base de produits frais et locaux, pour la plupart Bio et pour le plus grand régal de nos papilles.
- Un hôtel lové dans un cadre harmonieux et naturel de plusieurs hectares, hors du temps et dans le respect de l'environnement. Vous serez logés en chambres doubles ou triples (lit single) avec salle de bain privative.
- La pension complète et végétarienne pour tout le séjour, repas du soir, pic nique du midi et petit déjeuner.



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 12/09/25 Arrivée à partir de 14h à La Palud sur Verdon.

J7 Le 15/09/25 Dispersion à partir de 15h Minimum. EVITER LES VALISES

COMMENT Y ALLER

Le Parc naturel du Verdon est une belle région authentique, connue par tous les amoureux de la nature et de grands espaces. L'hôtel est situé à 1h30 de Manosque en bus et facilement accessible par le train (Paris-Manosque en 4 h), l'avion et en voiture.

HEBERGEMENT - RESTAURATION

- Hotel Panoramique (3***) ou équivalent : grand hôtel à 1km de La Palud. Chambres de 2/ 3. Piscine, bar.

RESERVATION

Je vous demanderai des arrhes correspondant à 200€ (RIB ci joint ajouter le N° du séjour : VERD0925 + 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

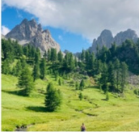
Accompagnatrice en Montagne

Professeur de Hatha Yoga certifiée Yoga Alliance

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

Email : randozensc@gmail.com

www.randozen-serre-chevalier.com



RIB RANDOZEN-RACHEL BOURG

IBAN (INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER)
FR76 1027 8089 7400 0211 5270 167
BIC (BANK IDENTIFIER CODE)
CMCIFR2A

DOMICILIATION
CCM LA CIOTAT
RUE BOURONNE
13600 LA CIOTAT

TITULAIRE DU COMPTE (ACCOUNT OWNER)
MME RACHEL BOURG
LES AROLLES
30 B CHEMIN DE LA TOUR
05100 BRIANCON

06 83 95 12 97
randozensc@gmail.com
www.randozen-serre-chevalier.com



LE PRIX COMPREND

- Le transport jusqu'aux randonnées pour 8 personnes prévoir un véhicule en co voiturage pour les déplacements si 10 personnes.
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée d'état, professeur de Hatha Yoga et masseuse
- Les pratiques de yoga et méditation
- Une initiation à la marche conscience, à la cohérence cardiaque et au Yoga Nidra
- Les gourmandises / soupes / thés bio
- 3 nuits en chambres partagées en hôtel 3 étoiles

- La pension complète (petit déjeuner copieux, pic nic léger et dîner)
- Les taxes de séjours

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport jusqu'à La Palud
- Les activités non mentionnées au programme
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation et multirisques
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend »

LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR NOS SEJOURS

1 paire 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 (chaussures montantes obligatoires !!)
1 petite serviette de bain type decathlon
1 tissu pour la pratique de yoga en extérieur (paréo) sinon j'ai tous les tapis blocs et sangles.

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 30Lmax
1 gourde ou camel back 2L ou un peu moins (pour s'hydrater régulièrement le camel back est optimal)
1 petit thermos (obligatoire pour les boissons chaudes)

des barres céréales ou autres gourmandises de votre région que nous aurons le plaisir de partager 😊

1 lampe frontale

Prendre un peu d'argent liquide si vous souhaitez consommer des boissons (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 qu'avez !! (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 on travaille le dépouillement ;-)

Voilà pour les incontournables.

Merci de me prévenir en cas de régime alimentaire particulier, nous mangerons végétarien (sans viande)
Je reste à votre entière disposition pour tout complément d'information.

A très vite
Bonne journée

Rachel
+33(0)6 83 95 12 97