



## AU COEUR DU QUEYRAS - NOUVEAU REFUGE SEJOUR RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 7 au 11/03/2026 - 890€/pers\*

Acompte de réservation : 300€ / N° du séjour : QUEYR0326 + votre prénom et nom de famille

### LA DESTINATION - LE QUEYRAS : ON NE S'EN LASSE PAS

5 jours pour se ressourcer entre paysages grandioses, bien-être et éveil Intérieur.

Un séjour unique avec 2 nuits en gîte-chalet cocooning avec spa et 2 nuits en refuge perché à 2300 m, face à la majestueuse Dent de Ratier.

Au programme : randonnées à couper le souffle, faune et flore alpines, forêts de mélèzes, mais aussi yoga, pranayama, méditation, marche consciente, sylvothérapie et marche pieds nus ;-) pour une connexion profonde à la nature.

Au retour, place à la détente : **spa, yoga au coucher du soleil**, et **repas végétariens bio et gourmands**.  
Un véritable **voyage intérieur**, entre montagnes sauvages et douceur de vivre.

- ▶ **5 jours - 2 nuits en gîte avec spa et 2 nuits en refuge d'altitude - 5 journées de marche**
- ▶ Environ 4:30 de marche par jour et 5h le jour 3 avec 900 m de dénivelé positif max, les autres jours +400 à +600m
- ▶ **Pratique de yoga : 2 séances par jour avec pratique de respiration (pranayama) et méditation**
- ▶ **Terrain : terrain enneigé (prêt de matériel de sécurité, DVA pelles et sondes avec formation sécurité en montagne et en milieu enneigé)**
- ▶ **Niveau difficulté : 3/5**
- ▶ **Portage : affaires pour la journée et affaires pour les 2 nuits en refuge-vous pourrez laisser le surplus dans mon van.**
- ▶ **Hébergement : Gîte 3\*\*\* (Chambres de 3 à 4 avec sdb privative) et Refuge (dortoir de 5) tout confort**
- ▶ **Transferts : avec mon minibus et vos véhicules si nous sommes plus de 8 personnes**
- ▶ **Nombre de participants : 8/10 personnes max**
- ▶ **\* 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 du Queyras
- Un séjour rando yoga bien-être et ressourcement avec des paysages à couper le souffle
- La chaleur d'un refuge d'altitude face à la vallée du Guil et sa cuisine authentique
- Une accompagnatrice en montagne, formatrice en géologie, partenaire du Parc National des Ecrins 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. 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 le calme ... Séjour végétarien et gourmand...:-)

**JOUR 1 - Bienvenue à Mont Dauhine - Guillestre : sérénité au pied des sommets où le temps semble suspendu.** Arrivée à 14h à Mont Dauphin Transfert pour Ceillac 8 max (prévoir co voiturage pour le reste du groupe ou RDV directement au Gîte à Ceillac)

- Détail du Programme et séance de yoga
- Vérification des sacs à dos (le plus léger possible, 30L max)
- Raquettes Bâtons, DVA, pelles et sondes (prévoir un peu de place dans votre sac à dos)
- Accueil et prise de possession des chambres au gîte et détente au Spa.
- Repas pris tous ensemble dans la chaleur d'un chalet cocooning dans un petit vallon protégé.

**Temps de marche : 0h. Dénivelé : +0m/-0m. Temps de transfert : 45min Altitude du gîte 1470m**

### JOUR 2 - Chalets de Bois Noir

Après un délicieux petit déjeuner, nous partons pour une magnifique rando en raquettes à la journée, à la découverte des Chalets de Bois noir, de la vallée du Cristillan et des sommets environnants. Formation DVA et aux risques en montagne l'hiver. Pique Nique avec vue sur les sommets, moment magique. Pratique de Yoga en pleine nature et en fin de journée avant le dîner, le temps est laissé libre pour profiter du paysage, lire, papoter, se détendre.

**Temps de marche : 4/5h00 Dénivelé : +/-450m. Temps de transfert : 10 min**

### JOUR 3 - Arvieux direction le refuge de Furfande à 2300m

Réveil en douceur suivi d'une belle séance de yoga  
9h30 env, après un copieux petit déjeuner, nous partons pour prendre de la hauteur en direction De la Dent de Ratier à plus de 2300m, Pique Nique et yoga face aux sommets du Queyras. C'est une rando superbe avec une vue plongeante sur la vallée du Guil et ses majestueux sommets dont la Font Sancte qui nous fait face. L'hiver, l'atmosphère est magique et immaculée..

**Temps de marche : 5h00 Dénivelé : +/-900m/ Temps de transfert : 40 min**

### JOUR 4 - Col Garnier

Après un délicieux petit déjeuner, nous partons pour une magnifique rando en raquettes à la journée, à la découverte des Chalets de Furfande, du Col Garnier et des sommets environnants. Formation DVA et aux risques en montagne l'hiver. Pic Nique avec vue sur les sommets, moment magique. Pratique de Yoga en pleine nature et en fin de journée avant le dîner, le temps est laissé libre pour profiter du paysage, lire, papoter, se détendre avant de faire la fête...pour la nouvelle année!!!

**Temps de marche : 4/5h00 Dénivelé : +/-450m. Temps de transfert : 0 min**

### JOUR 5 - Arvieux

Aujourd'hui, le rythme reprend doucement pour retourner vers Arvieux et sa douceur de vivre. Nous partons vers 9h pour rejoindre la vallée tranquillement par un autre chemin, compter env 4h30 de marche pour rejoindre Arvieux. .

Pause Yoga en extérieur et pic nique contemplatif face aux sommets.

Puis debriefing et dispersion pour 15h30 minimum

**Temps de marche : 4h30 Dénivelé : +/-900m Temps de transfert : 45 min**





## DEPART ET ARRIVEE

J1 Le 7/03/26 Arrivée à partir de 12h à Mont Dauphin.

J5 Le 11/03/26 Dispersion à partir de 15h30 à Arvieux ou 16h à Mont Dauphin. PAS DE VALISE.

## COMMENT Y ALLER

- La Vallée du Guil est une vallée authentique, connue par tous les amoureux de la nature et des grands espaces.

Mont Dauphin Gare SNCF est situé à deux pas de Guillestre, dans les Hautes Alpes et est facilement accessible par le train (Paris-Mont Dauphin en 5h00 env), ou depuis Marseille ou encore en avion jusqu'à Turin et en voiture.

HEBERGEMENT - RESTAURATION

- Refuge de Furfande : confortable refuge avec dortoirs, sanitaires communs, douche Chaude gratuite. Sac à viande obligatoire, sandales fournies.
- Pique-niques inclus

## RESERVATION

Je vous demanderai des arrhes correspondant à 300€ (RIB ci joint ajouter le N° du séjour : QUEYR0326 + 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](http://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](mailto:randozensc@gmail.com)

[www.randozen-serre-chevalier.com](http://www.randozen-serre-chevalier.com)



## LE PRIX COMPREND

- Les transferts en minibus gare de Mont Dauphin 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 Mont Dauphin ou Arvieux
- Les activités non mentionnées au programme
- Les boissons
- Les dépenses personnelles (prévoir du liquide pour les refuges pour les gourmands, pas de CB en altitude)
- 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 les deux nuits en refuge + l'eau et le pique-nique. **Attention à avoir suffisamment de place dans le sac pour la pelle et la sonde.** Ne négligez pas vos vêtements chauds.

### 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.**
- ▶ Tenue de randonnée : T-shirt manche longue chaud et respirant, un legging, un pantalon de marche type rando à ski respirant et déperlant
- ▶ 1 polaire
- ▶ 1 veste type Gore-tex
- ▶ 1 bonnet et une paire de gants fin et des moufles
- ▶ Lunettes de soleil protection 3 ou 4, crème solaire 50.
- ▶ Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 litres d'eau (obligatoire)
- ▶ 1 petit thermos
- ▶ 1 couteau de poche et une cuillère pour les pique-niques
- ▶ Bâtons de marche fournis, prenez un petit paréo pour le yoga
- ▶ Sacs plastiques étanches pour emballer vos affaires et le pique-nique (obligatoire)

### 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 n'oubliez pas :

- ▶ Argent liquide (env 50€ 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 LE SEJOUR

- 1 paires de petits gants et 1 pare de moufles ou gants hiver chaud
- 3 paires de chaussettes
- 2 Tshirts manche longue type Odlo ou Merinos dont un pour dormir
- 2 legging qui servira pour le yoga et la nuit
- 1 polaire
- 1 petite doudoune

1 bonnet et un tour de cou

- 4 slips
- 1 veste imperméable et respirante type Goretex.
- 1 pantalon de rando chaud et respirant (pantalon de ski ou de ski de rando avec fermeture éclair sur les côtés)
- 1 paire de chaussures de rando à tige haute respirante et déperlante ou bottes de neige (qui tient bien la cheville)
- 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 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 5 ou un peu moins (la moins lourde possible)
- 1 petit thermos (obligatoire pour les boissons chaudes et soupes)
- des barres céréales ou autres gourmandises de votre région à partager ensemble :-)
- 1 lampe frontale obligatoire (je peux vous en prêter)

Prendre un peu d'argent liquide si vous souhaitez consommer des boissons ou tarte aux myrtilles 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 et de la crème Nok pour les pieds  
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 souhaitent  
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