



AU COEUR DU QUEYRAS SEJOUR JOUR DE L'AN EN ALTITUDE RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 30/12 au 2/01/2026 - 650€/pers*

Acompte de réservation : 200€ / N° du séjour : JDL2026+ votre prénom et nom de famille

LA DESTINATION

Revenez à l'essentiel, respirez et ouvrez grand vos yeux. Je vous propose de passer un jour de l'an hors des sentiers battus et hors du commun. Le Queyras, véritable joyau des Alpes, séduit par la poésie de ses paysages et le calme qu'il dégage. Ce massif, à la fois sauvage et préservé, offre un spectacle à couper le souffle, notamment autour du petit village d'Arvieux. Le cadre idéal pour un séjour alliant randonnée, yoga et méditation. Nous poserons nos sacs au refuge de Furfande, niché à plus de 2300 m d'altitude sur un plateau du même nom qui a une vue splendide sur la vallée du Guil et les sommets environnants, avant de finir l'année en beauté tout là haut ensemble pour trois nuits hors du temps en plein coeur des Hautes Alpes.

- ▶ **4 jours - 3 nuits en refuge d'altitude - 4 journées de marche**
- ▶ **Environ 4 à 5h de marche par jour et 5h le premier jour et 900 m de dénivelé positif max, les autres jours +400 à +500m**
- ▶ **Terrain : terrain enneigé (prêt de matériel de sécurité, DVA pelles et sondes avec formation sécurité en montagne et en milieu enneigé)**
- ▶ **Niveau: 3/5**
- ▶ **Portage : affaires pour les 3 nuits -vous pourrez laisser le surplus dans mon van.**
- ▶ **Hébergement : Refuge (dortoir de 5) tout confort**
- ▶ **Transferts : avec mon minibus et vos véhicules si nous sommes plus de 8 personnes**
- ▶ **Nombre de participants : 10/12 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
- Des randos magnifiques
- Un séjour rando yoga bien-être et ressourcement et un jour de l'an hors du commun
- La chaleur d'un refuge d'altitude face à la vallée du Guil et sa cuisine authentique
- Une accompagnatrice en montagne, formatrice en géologie, faune et flore 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, les pranayamas. 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. Pour la Saint Sylvestre nous nous délecterons d'un bon dîner gourmand et une soirée inoubliable tout là haut dans la montagne (avec des produits bio et locaux) Pas de wifi, juste la nature et le calme ... et une année 2026 haute en couleur qui commence bien !! Séjour végétarien mais pas que...:-)

JOUR 1 - Bienvenue à Mont Dauphin - Guillestre : sérénité au pied des sommets où le temps semble suspendu. Arrivée à 12h à Mont Dauphin Transfert pour Arvieux 8 pers max (prévoir co voit pour le reste du groupe ou RDV directement à Arvieux)

-Détail du Programme

-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)

-Rando raquettes jusqu'au refuge environ 5 h de marche (Pensez à prendre vos frontales)

-Accueil et prise de possession du dortoir au refuge.

-Repas pris tous ensemble dans la chaleur d'un refuge perdu à 2300m

Temps de marche : 5h. Dénivelé : +900m/-0m. Temps de transfert : 45min Altitude du refuge 2300m

JOUR 2 - Col Garnier

Après un délicieux petit déjeuner, nous partirons 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 3 - Pic de Vacivier

Réveil en douceur après une nuit plus courte Bonne année ...!!!

9h30 env, Après un copieux petit déjeuner, nous partirons pour prendre de la hauteur en direction du Pic de Vacivier à plus de 2700m et faire une magnifique rando face à la Font Sancte..., Pic Nique et yoga face aux sommets du Queyras. C'est une rando superbe pour commencer l'année en beauté.

Temps de marche : 3h00 Dénivelé : +/-450m/ Temps de transfert : 0 min

JOUR 4 - Arvieux

Aujourd'hui, le rythme reprend doucement pour retourner vers Arvieux et sa douceur de vivre.

Nous partirons 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 Vive la nouvelle année!!

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



DEPART ET ARRIVEE

J1 Le 30/12/25 Arrivée à partir de 11h à Mont Dauphin.

J4 Le 2/01/26 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 200€ (RIB ci joint ajouter le N° du séjour : JDL2026+ 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

- 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)
- 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 trois 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 boule quiez !! (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