



## AU COEUR DES CALANQUES RETRAITE RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 20 au 23 MARS 2026 - 595€/pers\*

Acompte de réservation : 200€ / N° du séjour : CAL0326 + Nom et prénom

### LA DESTINATION

Offrez-vous une parenthèse magique au cœur des Calanques. Ici, la mer et la roche parlent à l'âme. L'eau turquoise serpente entre falaises blanches et criques secrètes, le parfum du thym et du romarin flotte 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 des Calanques : randonnée douce, yoga, méditation, baignades et massages. Un séjour pour respirer, ralentir, sentir... et se reconnecter à l'essentiel.



#### Format du séjour

- 4 jours / 3 nuits
- 3 journées de randonnée douce dans les Calanques (Port Pin, En-Vau, Sormiou...)
- Environ 4h de marche par jour, avec 400 m de dénivelé maximum
- Terrain : sentiers faciles avec panoramas spectaculaires sur la mer
- Niveau : 2/5 (accessible, rythme tranquille)
- Portage : affaires pour la journée
- Hébergement : maison provençale avec piscine, chambres tout confort de 2 ou 3 avec sdb privatisée.
- Transferts : minibus
- Groupe : 8 participants maximum
- Prix tout compris en pension complète, établi pour un groupe minimum de 6 personnes



#### Les points forts

Les Calanques, Parc National et joyaux sauvages et lumineux de la Méditerranée

- Des randonnées spectaculaires avec criques secrètes et belvédères
- Une maison provençale avec piscine, confortable et cocooning
- Un séjour bien-être complet : yoga, méditation, baignades, massages, détente
- Cuisine bio et végétarienne, saine et gourmande
- Une accompagnatrice en montagne, professeur de Hatha Yoga et masseuse
- Une ambiance intimiste et bienveillante, idéale pour une reconnexion profonde à soi et à la nature

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

## Programme du séjour ressourçant - Calanques de Marseille

Les journées commencent en douceur par **yoga**, suivi d'un **petit-déjeuner bio**.

Au programme : **randonnée douce, marche consciente, méditation, baignades dans les criques**, détente autour de la piscine et massages possibles (75€/1h).

Chaque fin de journée se conclut par **yoga en fin d'après-midi** et un **dîner douce détox**, bio et local.

Jour 1 - Vendredi : Bienvenue à Marseille, quartier calme près des Goudes

- **Accueil à partir de 14h** dans une maison provençale lumineuse, au calme, proche des Goudes
- Installation et découverte des lieux, puis cours de yoga doux
- Temps libre pour profiter de la piscine ou se faire masser
- Apéritif et dîner végétarien bio
- Temps de marche : 0h • Dénivelé : ±0m

Jour 2 - Samedi : Levé de soleil sur Morgiou et Sugiton

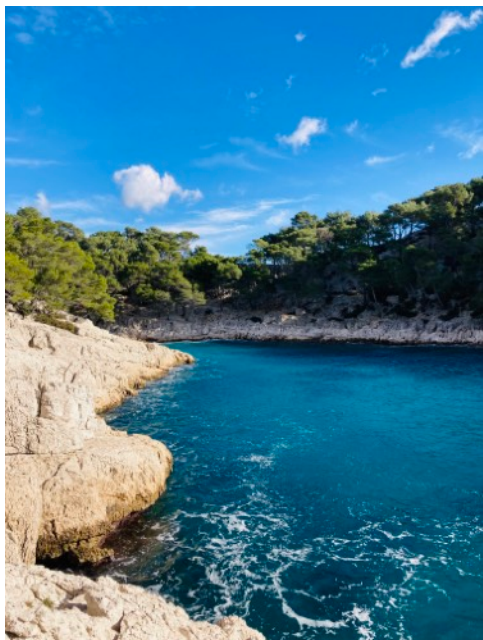
- **Yoga matinal** au lever du soleil
- Petit-déjeuner bio
- Randonnée (~4h, +400/-400 m) vers les Calanques de Morgiou et Sugiton, avec pause méditation et marche consciente
- **Baignade possible** dans une crique turquoise
- Retour à la maison pour détente, piscine ou massages
- **Yoga détente** en fin d'après-midi
- Dîner douce détox bio et local

Jour 3 - Dimanche : Randonnée vers Port Pin et En-Vau

- Yoga matinal face à la mer
- Petit-déjeuner bio
- Départ depuis la Route de la Gineste vers le Col de la Gardiole
- Randonnée (~4h, +350/-350 m) vers les calanques de Port Pin et En-Vau, avec marche consciente et méditation sur les belvédères
- **Baignade dans les criques** selon météo et énergie du groupe
- Retour à la maison pour détente, piscine ou massages
- **Yoga détente** en fin d'après-midi
- **Dîner gourmand bio** sur la terrasse ou à l'intérieur

Jour 4 - Lundi : Temps calme et yoga face à la mer

- **Yoga matinal** et rando aux Goudes, face à la mer pour clôturer le séjour
- Petit-déjeuner bio
- Déjeuner de clôture pris à The house Marseille
- Fin du séjour entre 14h et 15h





## DEPART ET ARRIVEE

J1 Le 20/03/26 Arrivée à partir de 14h à The.House.Marseille.

J7 Le 23/03/26 Dispersion à partir de 15h Minimum.

## COMMENT Y ALLER

Le Parc National des Calanques est une belle région authentique, connue par tous les amoureux de la nature et de grands espaces. Le gîte est situé à Marseille près des Goudes accessible en bus et facilement accessible par le train (Paris-Marseille en 3 h ), l'avion et en voiture. Je peux vous aider pour le choix de vos modes de transport co voit possible. Et biensur pourkes Marseillais vous pouvez vous joindre à nous ;-)

## HEBERGEMENT - RESTAURATION

• The House Marseille (Maison gîte 3\*\*\*) ou équivalent . Chambres de 2/ 3. Piscine.

## RESERVATION

Je vous demanderai des arrhes correspondant à 200€ (RIB ci joint ajouter le N° du séjour : CAL0326 + vos nom et prénom 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

- Le transport jusqu'aux randonnées pour 8 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 gîte 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 the House Marseille
- 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 LES SEJOURS RANDOZEN

1 paire de petits gants légers  
3 paires de chaussettes  
2 Tshirts  
2 leggings 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 tissu pour la pratique de yoga en extérieur (paréo) sinon j'ai tous les tapis blocs et sangles.

1 Nécessaire de toilette.  
crème solaire  
1 Lunettes de soleil  
1 Bonnet ou Bandeau  
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 lèvres, c  
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 compeds  
1 appareil photo ...  
Kleenex  
Si jumelles les prendre pour ceux qui le souhaitent  
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