



## 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

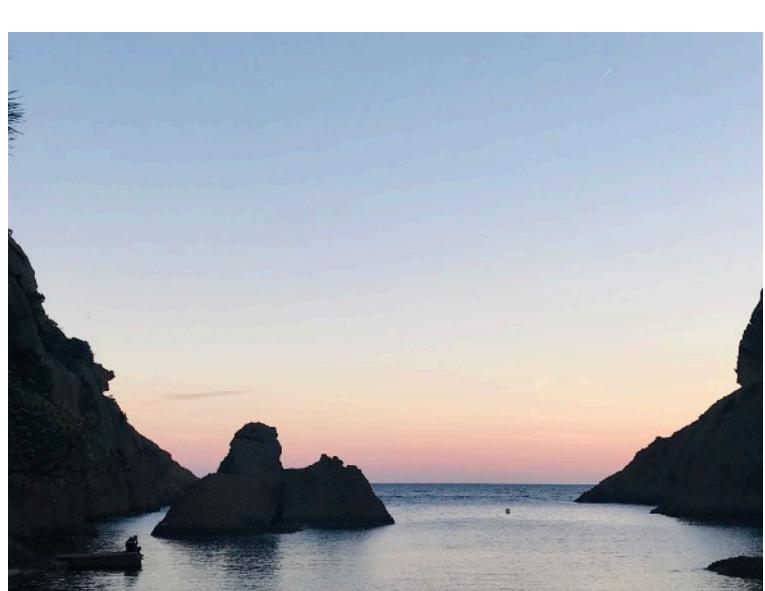
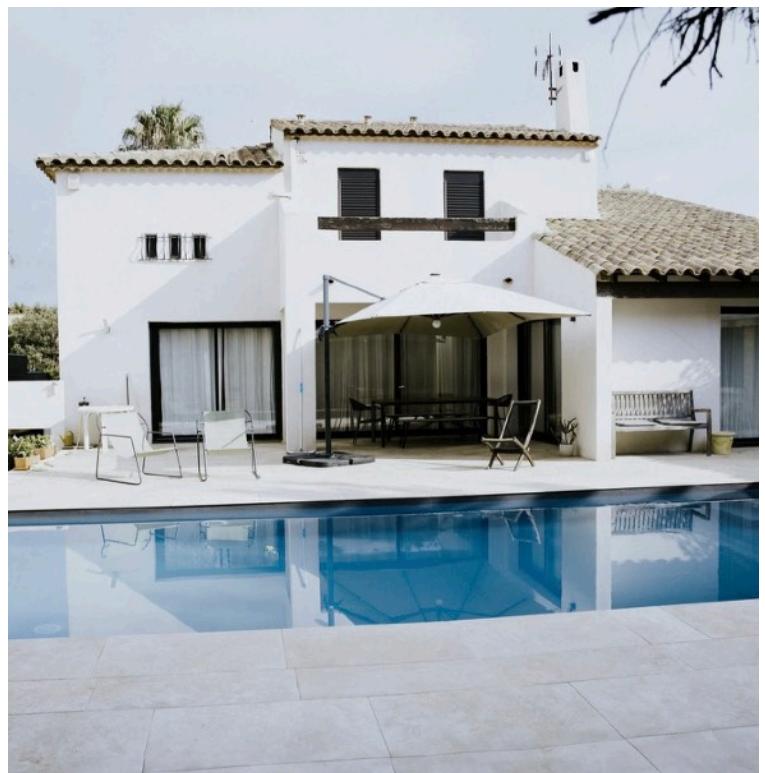
- **Yoga matinal** au lever du soleil
- Petit-déjeuner bio
- Randonnée (~4h, +400/-400 m) vers les Calanques de Morgiou et Sugiton, avec pause méditation et marche consciente
- **Baignade possible** dans une crique turquoise
- Retour à la maison pour détente, piscine ou massages
- **Yoga détente** en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



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 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 ce 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)



### RIB RANDOZEN-RACHEL BOURG

IBAN (INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER)  
FR76 1027 8089 7400 0211 5270 167  
BIC (BANK IDENTIFIER CODE)  
CMCFR2A

DOMICILIATION  
CCM LA CIOTAT  
RUE BOURRONE  
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](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 lèvre, c  
prendre crème grasse type homeoplasmine en plus de votre crème visage  
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 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