



## STAGE RANDOS - YOGA - MEDITATION

AVEC 3 NUITS AU PANORAMIQUE  
HOTEL\*\* AVEC PISCINE - VERDON

DU 25 AU 28/09/26

8 PERSONNES MAX - TARIF : 620€/ pers  
tout compris

Passionnée de Nature, de Découvertes,

Je vous propose un stage rando yoga et méditation en plein coeur du Verdon, à la Palud sur Verdon, lieu authentique et secret.

Les gorges du Verdon, ses couleurs, son lac turquoise, la découverte de Moustiers Sainte Marie, des paysages de provence, un endroit idéal pour les amoureux de la nature et des grands espaces!

## LE SEJOUR EN RESUME DU 25 AU 28/09

Le réveil se fera tout en douceur par une séance de yoga afin de commencer la journée avec calme et sérénité.

Nous partagerons ensuite un délicieux et copieux petit déjeuner à la lueur des premières couleurs du jour. Puis départ vers la magnifique randonnée de la journée où la nature sauvage et la beauté des falaises des Gorges du Verdon seront au rendez-vous.

Chaque jour, vous découvrirez un nouvel itinéraire accessible à tous alliant la randonnée et l'éveil corporel grâce au yoga et à la marche consciente avec Rachel.

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 ... La soirée s'achèvera autour d'un bon dîner douce détox gourmand (avec des produits bio et locaux) suivi d'une méditation nocturne à 21h00 pour celles et ceux qui le souhaitent... Nous pratiquerons aussi la sylvothérapie afin de nous ressourcer entièrement.

Pas de wifi, juste la nature et le calme ...

### LES POINTS FORTS

- Le massif prestigieux du Parc Naturel Régional du Verdon
- Des randos magnifiques
- Un bel Hôtel 3 étoiles
- Un séjour bien-être, détente et douce détox avec des massages exceptionnels
- Un hébergement cocooning
- Un domaine de plusieurs hectares avec piscine
- Une accompagnatrice en montagne, professeur de Hatha Yoga et masseuse

## LE PROGRAMME

RDV : J1 à 14h RDV directement à l'hôtel à La Palud sur Verdon. (co voiturage possible)

DISPERSION : J4 à 16h

JOUR 1 Vendredi - 14h Accueil et découverte de notre hôtel ([http:// hotelverdon.com](http://hotelverdon.com)) à La Palud sur Verdon pour une première bouffée d'oxygène face aux gorges du Verdon.

Nous serons proches du petit village de la Palud doté d'une histoire dont les origines remontent aux Sarrasins.

Nous prendrons le temps de nous installer à l'hôtel et de profiter de ce lieu magique, pour une découverte tout en douceur.

Visite de village et pratique de Yoga en fin d'apm.

Possibilité massages, Piscine et détente.

Méditation pour ceux qui le souhaitent

- Installation à l'hôtel et prise de possession des chambres

- Apéritif (Mocktail) et repas végétarien, à base de produits locaux délicieusement concoctés par mes soins avec tout mon amour et votre aide si vous le souhaitez.

Temps de marche : 0h. Dénivelé : 0m/0m. Temps de transfert : 0 min

## JOUR 2 Samedi

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 douce rando qui nous conduit sur les hauteurs de Rancoumas, à la découverte des Gorges et des Vautours Fauve la vue magnifique sur les gorges et l'eau tuquoise, méditation en pleine nature pour se recharger entièrement.

A notre retour temps pour soi, possibilité massages puis nous pratiquerons une séance de yoga détente. (entre 17h et 18h)

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

Temps de marche : 3h env. Dénivelé : +400m/-400m. Temps de transfert : 30 min

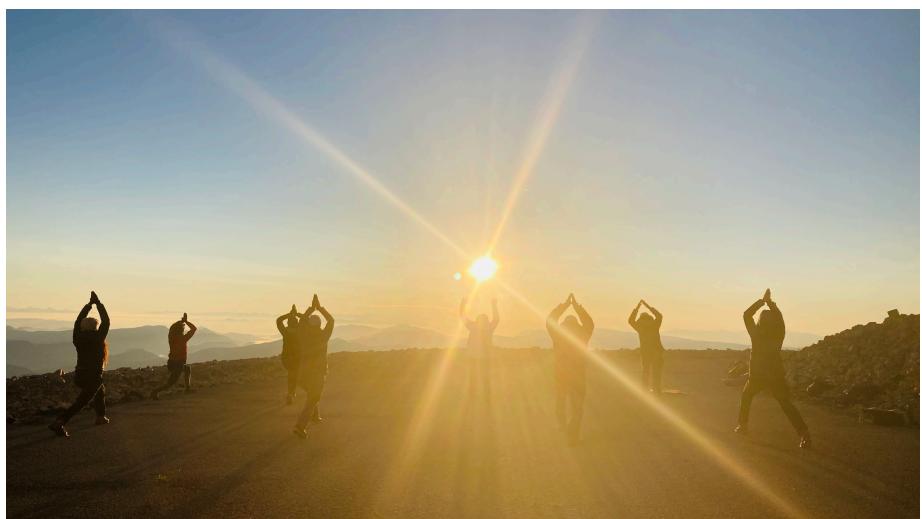
## JOUR 3 Dimanche

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

Redescense en conscience et méditation en pleine nature pour se recharger entièrement. De retour à l'hôtel, le temps est laissé libre pour profiter de ce calme et de ce magnifique paysage.

Possibilité massages puis nous pratiquerons une séance de yoga détente. (entre 17h et 18h)  
Délicieux repas pris à Rougon, village médiéval aux douces couleurs du soir, vue sublime.

Temps de marche : 3h env. Dénivelé : +/- 400m. Temps de transfert : 20min



## JOUR 4 Lundi

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

10h00 Petit déjeuner copieux suivi d'une douce rando qui nous conduit dans une magnifique forêt. Pratique de Sylvothérapie pour une reconnexion totale avec les éléments.

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.

Temps de marche : 1h30 . 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. 31 Août 2021*

## NOTRE 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 5 heures de marche sans contrainte pour se reconnecter avec soi et la nature.
- Des repas équilibrés, préparés avec soin par notre cheffe à domicile et à base de produits frais et locaux, pour la plupart Bio et pour le plus grand régal de nos papilles.
- Un mas lové dans un cadre harmonieux et naturel de 180 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.

# IMPORTANT

## Matériel à emmener

Un sac à dos de 15/20L environ, et une gourde d'eau d'un litre et un petit thermos.

Une paire de chaussures de rando tige haute. Des vêtements adaptés aux changements de temps liés à la saison et à l'altitude.

Prévoyez également de petits encas de type fruits secs ou autres gourmandises de votre région :-)

Une liste trousseau vous sera fournie avant votre départ.

## Niveau sportif

Loin d'être réservés 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, et vous êtes prêts à partir!

Quotation : 2 chaussures

## Météo

Au printemps et à l'automne, la température moyenne dans le Verdon est de +5/+25°C. Avec des maximums autour de 30° et de belles journées ensoleillées, prévoyez donc des vêtements adaptés et respirants pour la marche (manches longues ou courtes et T shirts respirants, coupe vent) une petite doudoune pour les soirées fraîches et des vêtements pour faire de la randonnée, pantalon respirant et veste de type Gore Tex.

**Le programme, les pratiques de yoga, de méditation peuvent être modifiés en fonction de la météo et du temps imparti.**

STAGE RANDOS - YOGA - MEDITATION AVEC

3 NUITS AU PANORAMIQUE HOTEL\*\*AVEC

PISCINE - VERDON

DU 25 AU 28/09/25

8 PERSONNES MAX

**TARIF : 620€/pers Prix Public tout**

**compris**

**Réservation : 200€**

Ce tarif comprend le transport en minibus sur les randos, l'accompagnement par une accompagnatrice diplômée d'état et professeur de Hatha Yoga, les goûters/gourmandises/soupes/thés Bio et le matériel d'observation.

Le Guide se réserve le droit de changer d'itinéraire si la sécurité de ses clients est en péril.

## 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.

## CONTACT ET RESERVATION

Rachel Bourg

Accompagnatrice en Montagne Professeur de Hatha Yoga Sivananda Style

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

E-mail : [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
- 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 2 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 l' hôtel
- Les activités non mentionnées au programme
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances annulation et multirisques (possibilité de vous proposer une assurance annulation et multirisques 4,5% du prix du séjour)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend »