



AU COEUR DES DOLOMITES SEJOUR RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 9 au 15 Août 2026 - 1650€/pers*

Acompte de réservation : 300€ / N° du séjour : DOLO08 (à rappeler à chaque correspondance)

LA DESTINATION

Revenez à l'essentiel, respirez et ouvrez grand vos yeux. Les Dolomites, véritables joyaux des Alpes, séduisent par la poésie de leurs paysages : des aiguilles acérées, des parois majestueuses et des clochers calcaires défiant le ciel. Ce massif, composé de groupes de montagnes, offre un spectacle à couper le souffle, notamment autour de la célèbre région de Cortina d'Ampezzo et des mythiques Tre Cime di Lavaredo. Durant ce séjour nous découvrirons aussi le massif de Catinaccio avec ses superbes tours du Vajolet!!! Le cadre idéal pour un séjour alliant randonnée, yoga et méditation. Nous poserons nos sacs à l'hôtel, au cœur de Cortina, avant de finir en beauté par deux nuits en refuge, au cœur du massif de Catinaccio.

- **7 jours - 6 nuits - 6 journées de marche**
- **Environ 5h de marche par jour et 600 à 800 m de dénivelé positif quotidien**
- **Terrain : bons sentiers avec passages rocailloux**
- **Niveau: 3/5**
- **Portage : affaires pour la journée - sauf les J5 & 6 : vous pourrez laisser le surplus dans mon van.**
- **Hébergement : Hôtel 3 étoiles (petit déjeuner copieux en buffet, pic nique et diner 3 plats, chambres de 3 avec salle de bains tout confort), deux nuits en refuge (dortoir de 5) tout confort**
- **Transferts : avec mon minibus attention prévoir votre départ depuis Cortina et retours depuis Pera di Fassa (à 1:40 de route à l'ouest trajet possible avec mon van)**
- **Nombre de participants : 8 personnes**
- *** Prix tout compris en pension complète**

LES POINTS FORTS

- Le massif prestigieux des Dolomites d'Ampezzo avec, les 3 cime di Lavaredo, et le massif de Catinaccio et des tours du Vajolet (incroyable !!!)
- Des randos époustouflantes dans les différents sites mythiques des Dolomites
- Un séjour rando yoga bien-être et ressourcement
- La chaleur d'un refuge d'altitude Italien face aux Tours du Vajolet dans le massif de Catinaccio et sa cuisine authentique
- Une accompagnatrice en montagne 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, la cohérence cardiaque, des bains dérivatifs en rivière et lac d'altitude, n'oubliez pas vos maillots. 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 son calme. Séjour végétarien. Introduction à l'Ayurveda.

JOUR 1 - Bienvenue à Cortina à 16:00 : sérénité au pied des sommets où le temps semble suspendu. Installez-vous à l'hôtel et laissez la magie opérer. Nuit en chambre de 3 dans ce havre de paix. Salle de bains partagée

Temps de marche : 0h. Dénivelé : +0m/-0m. Temps de transfert : 0 h

JOUR 2 - Lac de Sorapis

Le Lac de Sorapis, un lac glaciaire de toute beauté à ne pas manquer.

Le bleu de ce lac est sans pareil, (dû à la farine glaciaire) Un incontournable ;-)

Temps de marche : 5h00 Dénivelé : +/-00m/ Temps de transfert : 45 min

JOURE 3 - Croda Da Lago : au cœur des merveilles

Une magnifique boucle pour explorer ce coin sauvage avec des passages en hors sentiers magnifiques, une vue imprenable sur le Becco di Mezzodi et tous les sommets alentours dont la Civetta et le lac Federa en premier plan de choix avec derrière, des sommets d'envergure, de quoi nous en mettre plein la vue. Nuit à l'hôtel.

Temps de marche : 6h00 Dénivelé : +/-800m. Temps de transfert : 30 min

JOUR 4 - Les Tre Cime

Aujourd'hui, en route pour un lieu magique et un lever de soleil à couper le souffle!! Boucle autour des Tre Cime par la forcella del'col de Medo, le refuge Locatelli et Pian di Cengia. Nuit à l'hôtel pour savourer un bon repas convivial dans ce magnifique décor et prendre le temps de se déposer et intégrer toute cette beauté..

Temps de marche : 4h30 Dénivelé : +/-500m Temps de transfert : 55 min

JOUR 5 - Massif de Catinaccio décor surréel

Grand départ pour le refuge du Vajolet direction Pera di Fassa! Ce refuge fait face aux grandes tours du Vajolet, départ tôt pour arrivée vers 10:00 et monter vers ce refuge mythique au cœur du massif de Catinaccio! Au pied des parois, un refuge rempli de charme où un délicieux repas nous sera servi.

Temps de marche : 5h00 Dénivelé : +900m Temps de transfert : 1:40 min

JOUR 6- Le lac D'Antermoia

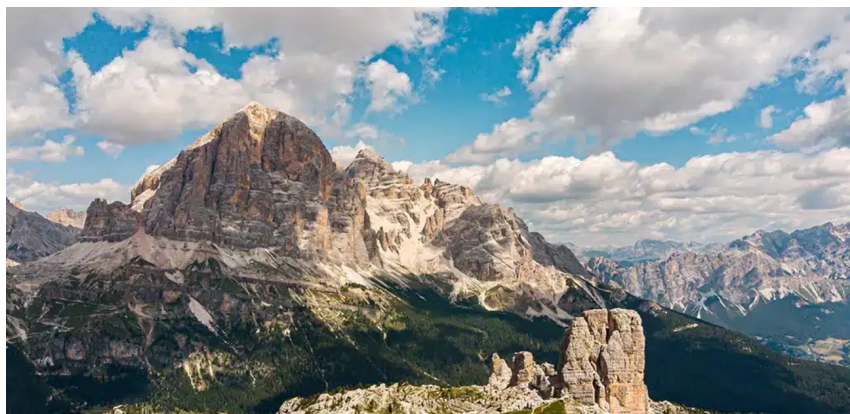
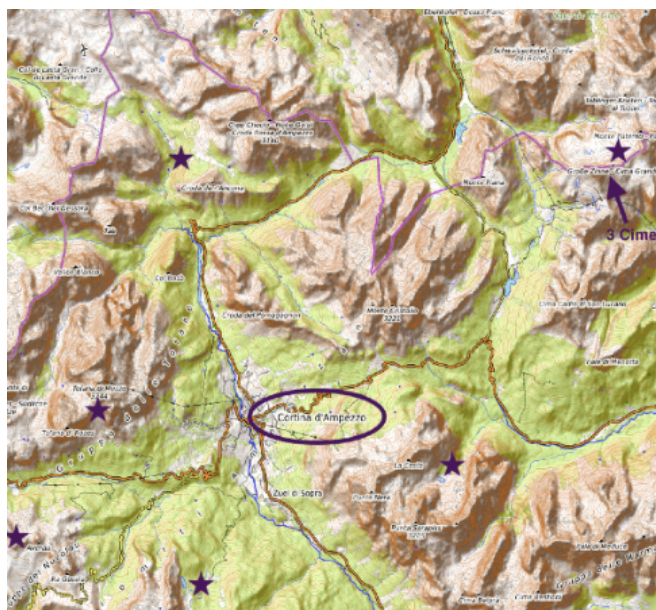
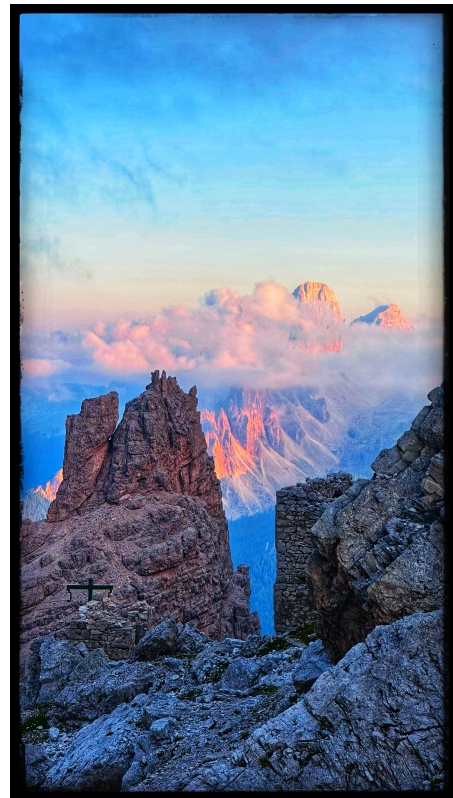
Un journée hors du temps, découverte de ce magnifique sentier sportif qui surplombe le massif , découverte de ce superbe lac sauvage. 2 ème Nuit au refuge .

Temps de marche : 4h30 Dénivelé : +700/-300m Temps de transfert : 0 min

JOUR 7 - Descente du refuge - attention nous serons à Pera di Fassa (massif de Catinaccio, 1h de Bolzano pour les retours en avion;-)

Après une dernière nuit en refuge, attention retour à Pera di Fassa !!! avec vue sur les chamois et la lumière mythique sur les grandes parois de Catinaccio au lever du soleil. Retour prévu autour de 14:00 après notre Pic nique et derniers aux revoirs et petit debriefing.

Temps de marche : 4h30 Dénivelé :- 900m Temps de transfert : 0 min



LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR NOS SEJOURS

- 1 paires de petits gants plus légers
- 3 paires de chaussettes
- 2 Tshirts
- 2 leggings s 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
- 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 Bonnet
- 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 ou un peu moins (la moins lourde possible)
- 1 petit thermos (obligatoire pour les boissons chaudes et soupes)
- des barres céréales ou autres gourmandises
- 1 lampe frontale

Prendre un peu d'argent liquide si vous souhaitez consommer des boissons en refuge (pas d'obligation env 50€)

Prendre tube à lèvres, climat très sec
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 ronfleuruses...;-)
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