



AU COEUR DE LA CLAREE SEJOUR JOUR DE L'AN EN ALTITUDE RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 30/12/2026 au 2/01/2027 - 690€/pers*

Acompte de réservation : 200€ / N° du séjour : JDL2027+ 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. **Un séjour unique pour commencer l'année en beauté avec 3 nuits en refuge perché à 2115 m en plein cœur de la belle et sauvage Vallée de la Clarée.**

Au programme : randonnées à couper le souffle, faune et flore alpines, forêts de mélèzes immaculées, mais aussi yoga-stretch, marche consciente, sylvothérapie, **détente dans les sources thermales aux Grands Bains de Monêtier** et un petit reveil matinal pieds nus dans la neige pour une connexion profonde à la nature. ;-)

Pour ce passage vers 2027, je vous propose une **expérience de rupture totale**. Pas de Wi-Fi, pas de pollution lumineuse : juste la pureté de la montagne, la lueur des étoiles, la chaleur d'un poêle à bois et la bienveillance d'un petit groupe de 8 à 10 personnes.

Nous poserons nos sacs au mythique Refuge du Ricou, **juché en pleine montagne à 2 115 m d'altitude** [refugericou.com]. Ce véritable cocon d'altitude offre une vue panoramique exclusive sur le massif des Cerces et une cuisine authentique, locale et biologique. Dormir à cette altitude, c'est s'offrir le privilège de voir le soleil se lever avant tout le monde sur les sommets enneigés.

- 4 jours - 3 nuits en refuge d'altitude - 4 journées de marche en raquettes et 2 pratiques de yoga par jour
- Environ 4 à 5h de marche par jour et le premier jour et 600 m de dénivelé positif max, les autres jours environ +400 m
- Terrain : terrain enneigé (prêt de matériel raquettes, bâtons et de sécurité, DVA pelles et sondes avec formation sécurité en montagne et en milieu enneigé)
- Niveau 3/5 : Intermédiaire
- Portage : affaires pour les 3 nuits le minium;-) -vous pourrez laisser le surplus dans mon van.
- Hébergement : Refuge (dortoir de 3/4) tout confort avec douche chaude et gratuite (refuge entièrement rénové en 2019).
- Transferts : avec mon minibus et vos véhicules si nous sommes plus de 8 personnes
- Nombre de participants : 8/10 personnes max
- Petit Bonus : Entrée offerte aux Grands Bains de Monêtier, un vrai moment de bien être pour commencer l'année.

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

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et

LE PROGRAMME POUR UNE NOUVELLE ANNEE DE

Chaque journée est conçue comme un rituel de régénération globale, associant le mouvement dynamique du corps grâce au yoga, la marche en raquettes, la sylvothérapie hivernale, le pranayama (souffle) et la méditation. 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 2027 haute en couleur qui commence bien !!

JOUR 1 -Accueil personnalisé à la gare de Briançon à 10h30. Transfert privé en minibus vers Névache (covoiturage coordonné pour le reste du groupe si besoin)

-Détail du Programme

- Vérification des sacs à dos (le plus léger possible, 30L max)
- Distribution Raquettes Bâtons, DVA, pelles et sondes (prévoir un peu de place dans votre sac à dos)
- Rando raquettes jusqu'au refuge environ 4/5 h de marche (Pensez à prendre vos frontales)
- Accueil et prise de possession des chambres au refuge.
- Repas pris tous ensemble dans la chaleur d'un refuge perdu à 2115m

Temps de marche : 5h env. Dénivelé : +600m/-0m. Temps de transfert : 45min

JOUR 2 - Lac de La Culat

Après un délicieux petit déjeuner, nous partons pour une magnifique rando en raquettes à la journée, à la découverte d'un lac enneigé secret par un itinéraire feutré et sauvage..

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 : +/-400m. Temps de transfert : 0 min

JOUR 3 - Lac Laramon pour ancrer ses intentions sous le soleil d'hiver

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

9h30 env, Après un copieux petit déjeuner, nous partons pour prendre de la hauteur en direction du Lac Laramon à plus de 2359m et faire une magnifique rando face à la Barre des Ecrins..., Pic Nique et yoga face au massif des Cerces (Dolomies). C'est une rando superbe pour commencer l'année en beauté.

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

JOUR 4 -Névache gratitude et détente aux Grands Bains

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

Nous partons vers 8h30 pour rejoindre la vallée tranquillement et nous ressourcer en début d'après midi dans les eaux thermales de Monêtier les Bains. (N'oubliez pas vos maillots de bains)

Pause Yoga en extérieur et pic nique contemplatif face aux sommets.

Puis debriefing et dispersion pour 15h minimum Vive la nouvelle année!!

Temps de marche : 4h30 Dénivelé : +/-600m Temps de transfert : 45 min



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 + petite doudoune
- ▶ 1 maillot de bain
- ▶ 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
- ▶ Un t-shirt confortable pour dormir .

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 et d'une radio. 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.

LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR LE SEJOUR

1 paires de petits gants et 1 pare de moufles ou gants hiver chaud
2 paires de chaussettes
2 T shirt manche longue type Odlo ou Merinos dont un pour dormir
1 legging qui servira pour le yoga et le soir
1 polaire
1 petite doudoune

1 tenue pour le jour de l'an (léger;-)

1 maillot de bain

1 bonnet et un tour de cou

3 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 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 boules 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 sauf pour le jour de l'an)

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 bag 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