



AU COEUR DE L'ITALIE - VALLEE ETROITE **NOUVEAU REFUGE** SEJOUR RANDO YOGA ET MEDITATION

Du 6 au 10/03/2027 - 920€/pers*

Acompte de réservation : 300€ / N° du séjour : ETR0327+ votre prénom et nom de famille

LA DESTINATION - LA VALLEE ETROITE EN ITALIE : 5 jours pour se ressourcer entre paysages grandioses, bien-être et éveil Intérieur.

Un séjour unique avec 2 nuits en gîte cocooning avec détente aux Grands Bains du Monêtier et 2 nuits en refuge perché à 1800 m, face au majestueux Mont Thabor dans la Vallée Etroite.

Au programme : randonnées à couper le souffle, faune et flore alpines, forêts de mélèzes, mais aussi yoga-stretch, marche consciente, sylvothérapie et marche pieds nus dans la neige pour une connexion profonde à la nature.

A l'aller, place à la détente : **spa et détente aux Grands Bains (entrée offerte)** pour lâcher prise dès le début du séjour, **yoga au coucher du soleil**, et **repas bio et gourmands**.

Un véritable **voyage intérieur**, entre montagnes sauvages et douceur de vivre.

- ▶ **5 jours - 2 nuits en gîte à Monêtier dans la vallée de la Guisane et 2 nuits en refuge d'altitude en Italie - 4 journées de marche**
- ▶ Environ 4:30/5:00 de marche par jour avec des dénivelés positifs de +400 à +700m
- ▶ Pratique de yoga : 2 séances par jour en pleine nature et yoga stretch en intérieur avec pratique de respiration (pranayama) et méditation
- ▶ Terrain : terrain enneigé (prêt de matériel de sécurité, DVA pelles et sondes avec formation sécurité en montagne et milieu enneigé)
- ▶ Niveau difficulté : 3/5 Soutenu
- ▶ Portage : affaires pour la journée et affaires pour les 2 nuits en refuge-vous pourrez laisser le surplus dans mon van, Sac à dos 32 litres maximum et chaussures tiges hautes obligatoires.
- ▶ Hébergement : Gîte super cocooning (Chambres de 3 à 4 avec sdb privative) et Refuge en Italie (dortoir de 4/5) tout confort et sans chichi.
- ▶ Transferts : avec mon minibus
- ▶ Nombre de participants : 8 personnes max
- ▶ * Prix tout compris en pension complète, 6 personnes minimum.

LES POINTS FORTS

- Les massifs prestigieux du Mont Thabor, des Cerces et des Ecrins.
- Un séjour rando yoga bien-être et ressourcement hors des sentiers battus.
- La chaleur d'un refuge d'altitude Italien et sa cuisine authentique, polenta à tomber par terre!
- Une accompagnatrice en montagne, formatrice en géologie, partenaire du Parc National des Ecrins 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 techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

LE PROGRAMME

Les journées commencent en douceur par une séance de yoga, avant de savourer un bon petit déjeuner. Vous découvrirez chaque jour une nouvelle randonnée pour vivre la montagne autrement : découvrir ses paysages, ses secrets, ses interactions avec le vivant, apprendre ses codes, ses astuces et tout ce qu'il faut savoir pour y évoluer pleinement en hiver. Vous repartirez tels de vrais barroudeurs des montagnes! Les soirées se concluent par une séance de yoga stretch, avant un dîner gourmand à base de produits locaux. Pas de wifi, juste la nature et le calme ... Séjour sportif, zen et gourmand...:-)

JOUR 1 - Bienvenue à Briançon - Monêtier les Bains : sérénité au pied des sommets du Parc des Ecrins où le temps semble suspendu. Arrivée à 14h à Briançon/ Transfert pour Monêtier 8 pers max (prévoir co voit entre vous, je vais créer un groupe pour l'orga générale ou RDV directement au Gîte au Monêtier)

- Accueil et prise de possession des chambres au gîte (Dortoir confortable de 3/4 pers max avec sdb à partager)
- Détail du programme, détente aux Grands Bains offertes et séance de yoga, possibilité visite du village
- Vérification des sacs à dos (le plus léger possible, 30L max)
- Prêt raquettes, Bâtons, DVA, pelles et sondes (prévoir un peu de place dans votre sac à dos)
- Repas pris tous ensemble dans la chaleur d'un gîte cocooning au coeur d'un petit village protégé.

Temps de marche : 35min. Dénivelé : +0m/-0m. Temps de transfert : 20min Altitude du gîte 1500m

JOUR 2 - Refuge de l'Izoard

Après un délicieux petit déjeuner, nous partons pour une magnifique rando en raquettes à la journée, pique nique au sommet et petit café gourmand ou une tarte aux myrtilles dans la chaleur du Refuge de l'Izoard, surprise à la descente : sensation forte assurée (descente en luge!!).

Formation DVA et aux risques en montagne l'hiver. 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.

Temps de marche : 4/5h00 Dénivelé : +/-520m. Temps de transfert : 35 min

JOUR 3 - Monêtier direction Bardonecchia en Italie

9h30 env, Après un copieux petit déjeuner, nous partons pour notre refuge caché au coeur de la Vallée étroite près de Bardonecchia en Italie. C'est une rando superbe, mythique et historique entre France et Italie. Nous marcherons au pied des sommets Gaspard, Melquiord et Balthazard. L'hiver, l'atmosphère est magique et immaculée. Arrivée à notre petit refuge dans l'après midi.

Temps de marche : 4h00 Dénivelé : +/-350m/ Temps de transfert : 60 min

JOUR 4 - Refuge Re magi - Col de la Vallée étroite

Aujourd'hui, la vue est superbe, seul.e.s au monde et face au Mont Thabor qui culmine à plus de 3178m, nous nous immergerons en plein coeur de ce vallon de la Tavernette, face aux géants et Rois mages, la journée a un goût unique. Pause Yoga en extérieur et pic nique contemplatif face aux sommets. Nuit en Refuge.

Temps de marche : 5h30 Dénivelé : +/-550m Temps de transfert : 0 min

JOUR 5 - Vallée Etroite - Briançon

Une dernière journée hors du temps, nous prendrons le temps de prendre le temps avant la redescente, entre yoga, rando raquettes et pique nique face aux sommets et petit stop en Italie pour un ristretto. Retour par Oulx (stop possible pour ceux qui repartent vers Paris) et Briançon.



EQUIPEMENT A EMPORTER

Vous allez porter dans votre sac à dos vos affaires pour les deux 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 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
- ▶ 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 (attention parfois le cordon gèle en plein hiver : de quoi avoir minimum 1 litre 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
- ▶ Une tenue chaude pour le soir.

Pharmacie :

- ▶ Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast obligatoire sinon ça ne tient pas), 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 ou autre en refuge. Rien d'obligatoire)
- ▶ 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 relié au satellite et d'une radio. Le réseau est plus ou moins 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 et Italie, vérifier auprès de votre assureur si vous êtes couverts pour des randonnées en montagne. Souvent compris dans votre assurance RC ou assurance logement.

- 1 paire de petits gants et 1 paire de moufles ou gants hiver chauds
- 3 paires de chaussettes
- 2 Tshirts manche longue type Odlo ou Merinos dont un pour dormir
- 2 legging qui servira pour le yoga et la nuit
- 1 polaire
- 1 petite doudoune

- 4 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 tissu pour le yoga (paréo)

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

Voilà pour les incontournables.
Merci de me prévenir en cas de régime alimentaire particulier.
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 surplus qui restera dans mon van.
Je reste à votre entière disposition pour tout complément d'information.

Rachel
+33(0)6 83 95 12 97