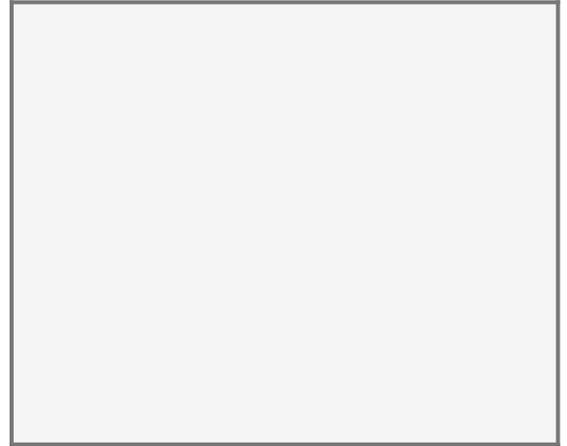


Elisabeth et Joël vous proposent de partir à la découverte des paysages alpins et, à travers une pratique méditative, de vous ouvrir à une approche plus intérieure de la marche. Les randonnées aux dénivelés raisonnables vous feront découvrir les alentours du hameau de Bouchier, havre de paix loin des foules et des chemins très parcourus. Elle seront l'occasion aussi de pratiquer le yoga en pleine nature, en complément des séances quotidiennes (matin et soir) pratiquées en salle. Accessible aux pratiquants débutants ou confirmés, ce séjour propose une approche du yoga à son propre rythme, une découverte d'une pratique simple et adaptée à chacun, bienveillante et respectueuse du "corps que je suis". Une soirée astronomie complètera ces journées contemplatives.



Déroulement du séjour

JOUR 1 : ACCUEIL - MISE EN JAMBE

Accueil, installation et présentations (séjour, participants, encadrants ...) puis après le repas pris en commun au gîte, randonnée de mise en jambe autour du hameau de Bouchier. Points de vue sur la vallée de la Durance et Chapelle St Hyppolite.

Tous les jours, pratiques de yoga le matin et le soir.

Le matin,

- 7h15 (facultatif) : introduction à la méditation
- 7h30 - 8h45 : réveil corporel et pratiques posturales dynamiques

En soirée,

- 17h30 - 18h45 : pratiques dynamiques, assouplissements, relaxation

Et, selon les randonnées et les conditions climatiques, pratiques en plein air.

JOUR 2 : CRÊTE DE ROCHE MOTTE - SERRE DES HIÈRES (2060M)

Après avoir traversé la falaise qui domine le village par le sentier du pas du loup, nous aborderons la crête des

Hières. Belvédères sur la vallée de la Vallouise et les falaises de Montbrison.

Dénivelé : 450m

JOUR 3 : VALLON DE COMBE BRUNE ET CROIX DE LA SALCETTE (2331M)

Vallon sauvage sous les tenailles de Montbrison aux fières aiguilles de calcaire, qui donne accès à un des plus beaux points de vue de la région.

Dénivelé : 650m

JOUR 4 : COL DE LA POUSTERLE - LES TÊTES (2044M) - PLATEAU ET TÊTE D'ORÉAC (2088M)

Petit déplacement en voiture. Nous quittons notre hameau perché pour une boucle entre Vallouise et vallée du Fournel : parcours varié en forêts, prairies et crêtes.

Dénivelé : 700m

JOUR 5 : TRAVERSÉE BOUCHIER - VALLOUISE

En balcon au dessus de la vallée, sous les falaises de Montbrison jusqu'au village de Vallouise, chef lieu de la vallée et porte du massif des Ecrins.

Dénivelé : 500m

JOUR 6 : VERS LE COL DE LA TRANCOULETTE (2293M)

Randonnée ouverte dans les alpages, entre cabanes de berger et vastes prairies, au dessus du bassin briançonnais.

Dénivelé : 650 m

Séparation, vers 17h au gîte ou à la gare SNCF de l'Argentière-les-Ecrins.

NB : Le programme est donné à titre indicatif. **Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant**, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs.

Un pied devant l'autre...mais pas que !

« Marcher en montagne, c'est éveiller en nous ce qui nous relie à la nature, développer réceptivité et sensibilité. C'est développer une écoute, un respect pour le vivant, une vigilance juste dans nos gestes, nos pratiques, nos relations. Toutes ces qualités humaines imprègnent peu à peu le quotidien ; chemins des cimes et cheminement intérieur se rejoignent alors. », tel est le crédo d'Elisabeth et Joël qui vous proposent de partir à la découverte des paysages alpins et, à travers une pratique méditative, de vous ouvrir à une approche plus intérieure de la marche.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 participants, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation.** Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Matériel à prévoir

La tête

- lunettes de soleil protection classe 3
- chapeau ou casquette
- crème solaire « écran total »

Le corps

- T-shirt ou chemise, éviter le coton qui sèche très mal et préférer des matières plus « techniques » proposées par les marques spécialisées.
- une polaire ou soft shell chaude.
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie.
- tenues amples et confortables pour la pratique du Yoga.

Les jambes

- un pantalon adapté à la marche en montagne.

Les pieds

- des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée, légères. Baskets interdites.

Le sac

- un sac à dos montagne d'environ 20/30 litres
- une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- une boîte plastique pour transporter le pique-nique et manger dedans
- petits couverts

Divers

- petit couteau
- appareil photo
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules
- petit nécessaire de toilette
- une paire de bâtons de marche est conseillée.

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

ROC ÉCRINS vous propose à la vente du matériel adapté à votre activité et votre séjour DIRECTEMENT dans nos locaux à L'Argentière-La Bessée où nous vous accueillons le premier jour . N'hésitez pas à nous demander conseil ou sur place à votre guide.

LES MARQUES EN VENTE :

- **BEAL** (Baudriers escalade et alpinisme, sangles, descendeurs, mousquetons, dégaines, gants d'assurage, broches à glace, sacs d'escalade, lampes frontales, casques d'alpinisme et casques d'escalade, cordes simples et rappel ...)

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- **CAMP** (Piolet cascade et piolet alpinisme, magnésie liquide et chalk)
- **SALEWA** (Chaussures d'alpinisme)
- **CASSIN** (Crampons d'alpinisme)
- **ALTITUDE EYEWEAR** (lunettes solaires catégorie 3 & 4)
- **YYVERTICAL** (Lunettes d'assurages escalade)
- **NATURAL PEAK** (Tee-shirts techniques en fibre de bois manches longues et courtes et legging)
- **ICEBREAKER** (Tee-shirts techniques en laine de mérinos manches longues et courtes et legging)
- **DYNAFIT** (Chaussures de ski de rando, skis de rando d'occasion et neuf)
- **LES BATONS D'ALAIN** (Bâtons de randonnée et ski de rando)
- **LABORATOIRE BIARRITZ** (crème solaire écologique, corps visage & lèvres)
- **COMPEED** (Pansement double peau en prévention d'ampoules ...)
- **BOULES QUIESS** (Bouchon d'oreille pour bien dormir en refuge...)

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Adaptation et contraintes Covid :

Compte-tenu des mesures sanitaires édictées pour lutter contre la propagation du virus, des modifications sont susceptibles d'être apportées aux conditions d'hébergement et de restauration prévues au cours de nos séjours pour la saison 2021. Les séjours en itinérance sont ainsi susceptibles d'être transformé en séjour en étoile dans le cas où certains refuges seraient contraints de rester fermés. Dans ce cas, nous vous avertirons dès que possible des changements occasionnés.

Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) sommes contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerons un avoir du montant des sommes que vous auriez versé, ou bien un remboursement des sommes payées, sans dédommagement supplémentaire (articles L.211-14 et R.211-10 du Code du tourisme) ;

Dans le cas d'une annulation de votre part d'une réservation sur un séjour dont le départ est maintenu, les retenues prévues par nos conditions de vente s'appliquent. Attention, les circonstances personnelles du voyageur (raison professionnelle, maladie...) ne permettent pas d'invoquer l'annulation sans frais au titre des circonstances dites « exceptionnelles et inévitables ».

Afin de respecter les exigences sanitaires liées au covid-19, des mesures particulières vont s'appliquer dans les hébergements pour cette saison, notamment un nombre de places restreint.

Dans les refuges, vous serez hébergés dans le même dortoir que vos compagnons de randonnée et exceptionnellement cette année **les refuges ne fourniront ni couvertures, ni oreillers, ni crocs pour se déplacer dans les refuges.**

Il vous faudra par conséquent prévoir en plus de la liste indiquée sur la fiche technique (cf. matériel à prévoir) :

- **un duvet léger (+5° +10°),**
- des crocs ou tongs
- un masque et du gel hydroalcoolique

Pour les hébergements en gîte, des mesures de protection et de distanciation peuvent également s'appliquer.

Encadrement

Séjour co-encadré par deux professionnels, en couple dans la vie, Elisabeth et Joël PAUL, très complémentaires dans leurs pratiques respectives.

Elisabeth, professeur de yoga et sophrologue, pratique le yoga depuis plus de 20 ans. Ses séances de yoga, aussi bien dynamiques que relaxantes, vous feront redécouvrir un corps plein de vitalité et un esprit ouvert et apaisé.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Joël, guide de haute montagne, accompagnateur et enseignant de méditation zen, saura vous accompagner en douceur sur les chemins de montagne, et vous initiera à la méditation.

Assurances

Tout participant à un stage Roc Ecrins doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. **Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel.** Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,7 % du séjour. Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

En pension complète **au gîte Le pas du Loup**. Niché à 1530 mètres d'altitude au coeur du Pays des Ecrins, le gîte-refuge Le Pas du Loup se situe juste au-dessus du petit hameau de Bouchier. Le chalet en bois massif a été conçu selon un procédé bio climatique et est équipé d'une technologie de chauffage 100% solaire. Face au soleil, avec une vue dégagée et accessible en voiture, il constitue un véritable havre de paix loin de toutes nuisances sonores.

Nuitées en dortoir ou chambre de 4 à 6 personnes ; salles de bains privatives ; location de serviettes et de draps possible.

La cuisine des lieux est simple, authentique et faite maison ; elle privilégie les produits locaux et, dans la mesure du possible, bio.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des randonnées seront assurés avec le véhicule ROC ÉCRINS. Si celui-ci n'est pas disponible, les transferts seront assurés par le guide avec son véhicule personnel. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h15

le premier jour devant la gare SNCF de **l'Argentière-les-Ecrins** (commune de l'Argentière La-Bessée, 05120, Hautes-Alpes) pour celles et ceux arrivant en train, pour les autres directement au gîte à partir de 9h30.

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon et l'Argentière.
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
- Depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (www.autocars-scal.fr - 04 92 51 06 05)

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91) direction Briançon jusqu'à l'Argentière.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre, direction Briançon.
- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94). Vous entrez dans le Pays des Écrins dès La Roche de Rame.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	770,00 €
6	735,00 €
7	715,00 €
8	685,00 €

Le prix comprend:

- Co-encadrement par Elisabeth, professeur de yoga et sophrologue et Joël, guide de haute montagne, enseignant de méditation zen.
- L'hébergement en pension complète du premier jour à midi jusqu'au pique-nique du dernier jour (repas chaud le premier jour à midi puis pique-niques en montagne les jours suivants)
- Une soirée astronomie

Le prix ne comprend pas:

- Les frais à caractère personnel : boissons, extra ...
- Les assurances responsabilité civile, assistance et annulation.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918