

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## SEJOUR RANDO BACK TO THE ROOTS ! EN HAUTE SAVOIE

"Et si la liberté consistait à posséder le temps ? Et si le bonheur revenait à disposer de solitude, d'espace et de silence ? Tant qu'il y aura des cabanes au fond des bois, rien ne sera tout à fait perdu."

Sylvain Tesson

Vous aussi vous avez déjà rêvé de vivre quelques jours en cabane, coupé de tout et en harmonie complète avec la nature ? De faire le vide, de prendre du recul et de revenir à la nature brute et sauvage, à l'essentiel, à votre essence ? Alors ce séjour est fait pour vous !

Venez tenter l'expérience et vivre 4 journées dans une cabane isolée en Haute-Savoie à 1500m. Ici, pas d'électricité pour recharger son téléphone, vous pouvez couper, déconnecter, réveiller tous vos sens par cette expérience immersive forte,

Entre randonnées, partages, naturopathie, méditation et cuisine healthy, nous vous proposons 4 jours hors du temps, au rythme de la nature pour vous recentrer sur l'essentiel.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Haute Savoie
- 4 jours
- 6 - 15 personnes (confirme a partir)
- 

Tarifs : à partir de 490,00 €

### Déroulement du séjour

#### JOUR 1

Accueil des participants à 13h30 à la gare de Thonon puis nous rejoignons la cabane à 1500m d'altitude. Installation au refuge, préparation du feu, et départ pour une **rando de découverte de ce site exceptionnel au coucher du soleil.**

**Atelier de naturopathie** autour d'un apéro naturo pour expliquer le déroulement du séjour, la cure détox en naturopathie, ses enjeux et ses bienfaits.

Dîner healthy et moments de partage.

#### JOUR 2

Petit déjeuner healthy suivi d'une **magnifique randonnée à la journée vers le pas de la Bosse et l'alpage de la bise.** Au cœur de la zone naturelle protégée des Cornettes de Bise, vous découvrirez des paysages variés, entre arbres flamboyants et crêtes élancées et profiterez d'un somptueux panorama sur le Chablais et les Alpes Suisses dominées par les Dents du Midi.  
Pique-nique healthy et méditation en pleine nature.

De retour au refuge, temps libre , atelier de cuisine & naturopathie puis dîner healthy préparé par notre cheffe.

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](mailto: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

## JOUR 3

---

Petit déjeuner détox puis **nous partons pour l'ascension de la superbe pointe d'Autigny**. Posée au milieu de la Vallée d'Abondance, ce sommet offre un panorama époustouflant à 360° : du Léman au Mont-Blanc, toute la Haute-Savoie s'offre à nous !

Les chalets d'alpages centenaires et les sentiers oubliés nous font revivre la vie d'autrefois au sein d'une nature préservée, propice à la méditation et idéale pour notre pique-nique healthy.

Moment de détente au refuge au coin du feu et atelier de naturopathie autour de la préparation d'un remède médicinal à partir d'une récolte de bourgeons de pin

Dénivelé : + 500 / - 500

## JOUR 4

---

Petit-déjeuner détox et **dernière randonnée vers La Pointe de Lachau**. Courte mais raide, cette ascension nous fera surplomber le vallon où nous aurons passé 3 jours.

L'objectif n'est pas forcément le sommet, mais de se laisser envoûter une dernière fois par la lumière rasante de l'automne, le Léman et les impressionnantes parois du Mont Chauffé.

Méditation et cercle de clôture de la semaine puis nous partagerons un dernier déjeuner préparé par notre cheffe.

Dénivelé : +500 / - 500

**Séparation** à la gare de Thonon les Bains vers 16h.

**NB** : Le programme est donné à titre indicatif. Les accompagnateurs peuvent modifier ce programme, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.

## Le concept

**Durant ce séjour l'objectif est de vous octroyer une pause, un moment rien que pour vous, un moment de lâcher prise...** Les randonnées quotidiennes vous permettront de vous reconnecter à l'essentiel, à vous-même. Les activités que nous vous proposerons en naturopathie et en méditation répondront aussi à cet objectif de reconnexion à soi, à son intuition, à son essence.

L'objectif étant de lâcher prise, pas de pression ! Les activités sont toutes facultatives. Si un jour vous préférez rester au chalet, vous détendre, plutôt que de randonner, sentez-vous totalement libres de le faire !

Enfin, ce programme s'insère dans une cure détox de naturopathie. Vous octroyez un moment de répit aussi bien mental que physique. Nous allons chouchouter votre corps et lui permettre de se nettoyer et de se régénérer. Dans cette optique les activités mises en place répondront aux 3 grands piliers de la cure détox :

1. limiter les surcharges alimentaires et en intégrer les bons réflexes,
2. mettre le corps en action pour faciliter l'élimination et
3. relaxer afin de ramener l'énergie trop souvent concentrée au niveau du mental dans le corps pour lui donner les moyens de se nettoyer et se régénérer.

Randonnées faciles accessibles au plus grand nombre. Se préparer tout de même en pratiquant régulièrement la marche, le jogging, le vélo ou tout autre sport pour profiter au mieux du séjour.

## Nombre de participants

15 participants. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 6 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

Le refuge est situé à 1500m et il peut faire froid, prévoyez des habits bien chauds !  
Nous vous conseillons des chaussettes de randonnée chaudes, un caleçon long « respirant » ou laine merinos, un pantalon de randonnée, et 3 couches pour le haut : dessous technique manches longues merinos ou respirant + polaire ou pull + veste imperméable et coupe vent type goretex.

Prévoir également :

- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet
- Chaussures de randonnée montantes
- 1 tenue de rechange pour le soir chaude pour le refuge
- Chaussures de rechange pour le soir
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum) ou camel back
- Un tupperware pour vos pique-niques
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Frontale ou lampe de poche
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

## 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 ».

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](mailto: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

## Encadrement

**Maxime Gay**, accompagnateur en montagne diplômé d'état et titulaire d'un master en aménagement et gestion des territoires de montagne, vous fera partager ses connaissances sur le milieu naturel de la Haute-Savoie. Il vous concoctera des randonnées sauvages et accessibles à tous dans cet endroit exceptionnel au cœur de la haute montagne. Amoureux de la Nature et contemplatif, Maxime vous fera découvrir ses coins secrets, la faune et de la flore locale.

Auréli Fleschen, naturopathe certifiée ISUPNAT et FENA, auteure des livres « Chouchoutez votre foie » et « Psychobiotiques, alimenter son bonheur » vous accompagnera durant tout le séjour pour vous redonner les clés de votre santé et de votre vitalité au quotidien. Conseils individualisés, cours de cuisine en binôme avec la cheffe ou encore ateliers de naturopathie pour apprendre à prendre soin de soi vous seront proposés durant ces 4 jours.

**Virginie Guoin, cheffe healthy** reconnue, vous cuisinera des plats simples, healthy et gourmands à base d'ingrédients biologiques, locaux autant que possible. Ses menus végétaliens ne comprendront donc aucun aliment ni sous-aliment animal.

## Assurances

**Tout participant à un stage ROC ÉCRINS 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 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

## Hébergement

**Nous dormirons dans une cabane, refuge d'altitude non gardé, isolée en plein cœur de la Haute-Savoie.**

Pas de réseau pour votre téléphone, pas d'électricité, pas d'eau chaude. Un lieu parfait pour vivre de façon simple au cœur d'une montagne sublime et au rythme du soleil. Un refuge chaleureux cependant avec son poêle central chauffé au bois autour duquel s'articule la pièce principale avec une grande table et une cuisine au gaz pour partager des repas sains et conviviaux préparés par notre cheffe. Un dortoir pourra accueillir un groupe que nous limiterons à 15 personnes au maximum (lits individuels avec oreillers et couvertures inclus, prévoir drap de sac et taie d'oreiller). Possibilité de chauffer de l'eau pour une toilette sommaire mais suffisante.

## Transport et Bilan Carbone

Le transport jusqu'à Thonon est à effectuer par vos propres moyens. Nous nous retrouverons ensuite tous à Thonon pour nous rendre au refuge que nous rejoindrons en voiture jusqu'à Ubine si le chemin est praticable, ou à pied depuis les Vacheresses s'il y avait de la neige (2h de marche).

Une option de transfert est proposée depuis la gare de Thonon les Bains (45mn) jusqu'au refuge : tarif 25€/pers pour l'aller-retour.

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](mailto: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

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

13:30h

à la gare de **Thonon les Bains** (74 200, Haute-Savoie).

## Prix

### tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
6	590,00 €
7	590,00 €
8	550,00 €
9	550,00 €
10	490,00 €
11	490,00 €
12	490,00 €
13	490,00 €
14	490,00 €
15	490,00 €

### Le prix comprend:

- L'hébergement en refuge non gardé d'altitude à 1500m
- Les repas sains et gourmands préparés par notre cheffe sur place (3 déjeuners, 3 diners et 3 petit dej)
- Un cours de cuisine en binôme entre cheffe et naturopathe
- Les randonnées quotidiennes avec Maxime
- Les ateliers naturo, les conseils individuels et les méditations avec Aurélie

### Le prix ne comprend pas:

- Les assurances assistance et annulation
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites
- **Le voyage aller-retour** de votre domicile au point de rendez-vous et de dispersion
- La navette de la gare de Thonon à la cabane : 25€ l'aller-retour/pers

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.**
- **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](mailto: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