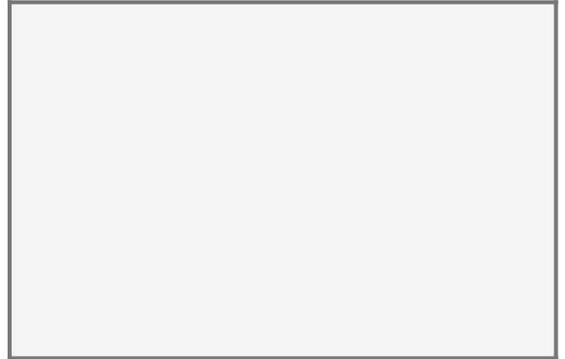


Ce séjour de ressourcement « randonnée et yoga » s'adresse à tous. Au coeur de la vallée de la Guisane, au pied des cols du Lautaret et du Galibier, vous alternerez des balades en raquette à la demi-journée et des pratiques de yoga matin et soir afin que corps et esprit retrouvent apaisement et harmonie.

Joël, par sa pratique méditative, vous ouvrira à une approche plus intérieure de la marche alors qu'Elisabeth vous proposera de découvrir une pratique du yoga simple et adaptée à chacun, bienveillante et respectueuse du "corps que je suis".



Déroulement du séjour

JOUR 1

Accueil au gîte à partir de 16h et installation et présentation du séjour.
Dîner.

Déroulement du séjour :

Tous les jours, pratique de yoga le matin et le soir

- Le matin, de 7h45 à 8h45 : réveil corporel et pratiques posturales dynamiques
- En soirée, de 17h30 à 18h45 : pratiques dynamiques, assouplissements, relaxation

Les randonnées en raquettes se feront entre 10h et 15h environ, avec pique-nique en extérieur.
Dénivelé entre +400 m à +600m.

JOUR 2

Balade à la journée de mise en jambe dans le vallon du Fontenil.

JOUR 3 : MASSIF DES CERCS - LA CRÊTE DE ROCHE ROBERT

Panorama sur le massif du Combeynot et les cols du Lautaret et Galibier. Rencontre avec les Bouquetins de l'Aiguillette du Lauzet.

JOUR 4 : LES BALCONS DE SERRE CHEVALIER

Au dessus de la vallée de la Guisane, un itinéraire plein sud et peu fréquenté, pour un bain de soleil et des paysages très ouverts.

JOUR 5 : AUX PORTES DU PARC DES ECRINS

Vers le lac de la Douche depuis le village du Casset, au pied des glaciers. C'est aussi un lieu d'hivernage des chamois, que nous pourrions sûrement observer.

JOUR 6 : COL DU GALIBIER OU COL DE CÔTE PLAINE

Sorties panoramiques qui nous mèneront sur les cimes, entre 2600 et 2700 m d'altitude, depuis le col du Lautaret, face au massif des Ecrins et ses hautes cimes glaciaires.

Séparation le vendredi après 16h.

NB : Le programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment.

Le concept

Les paysages, la découverte des espaces naturels seront bien sûr le cadre principal de ces randonnées. Joël, par sa pratique méditative, vous ouvrira aussi à une approche plus intérieure de la marche.

Le Yoga s'adresse à tous, pratiquants débutants ou confirmés. Il s'agit ici de pratiquer le yoga à son propre rythme, de découvrir une pratique simple et adaptée à chacun, bienveillante et respectueuse du "corps que je suis".

Nous favoriserons des randonnées locales, sans de longs déplacements en voiture.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 participants**, vous serez avisés au plus tard 48 heures avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

Matériel à prévoir

La tête

- Lunettes de soleil, protection classe 4
- Bonnet chaud
- Tour de cou

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

- Crème solaire « écran total »
- Stick à lèvres

Le corps

- Sous-vêtements chauds
- Polaire ou soft shell
- Veste type gore tex protégeant contre la neige et le vent
- Pantalon léger pour le soir

Les jambes

- Un pantalon adapté à la marche en montagne, il doit être déperlant et coupe vent, pas trop chaud (type pantalon de course en montagne. Pas de salopette ou de pantalon de ski (mal adapté à la marche et trop chaud), mieux vaut un collant, sous un pantalon plus léger

Les pieds

- Des chaussures de randonnées adaptées à la marche en milieu hivernal. Elles doivent avoir une tige haute, être étanche dans la neige et suffisamment thermique pour vous protéger du froid
- Une paire de guêtre de bonne qualité et de bonnes chaussettes d'hiver. Pas de chaussures type « après-ski » (trop souples pour la raquette)

Les mains

- Deux paires de gants et de sous-gants et/ou de moufles

Le sac

- Un sac à dos montagne d'environ 20 litres
- Une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 1L
- Un thermos d'une contenance minimal de 0,50L
- Une boîte plastique pour transporter le pique nique et manger dedans ; petits couverts
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

Divers

- Pour les pratiques corporelles : tenues amples et confortables
- Petit couteau
- appareil photo

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

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) ;

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

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 ».

Encadrement

Séjour co-encadré Elisabeth et Joël PAUL.

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.

Joël, guide de haute montagne, accompagnateur et enseignant de méditation zen, saura vous accompagner sur les chemins enneigés, et vous fera découvrir les secrets de la montagne hivernale.

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 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la pertes 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

A la lisière de la vallée de Serre Chevalier, le gîte de l'Aiguillette situé au hameau du Lauzet est une retraite en pleine nature.

Chambres de 2 à 5 personnes (lits simples) équipées de douche et de WC privatifs.

Transport et Bilan Carbone

Le transport, depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des randonnées est assuré par le guide avec son véhicule personnel. Toutefois, pour celles et ceux venant en voiture, nous pouvons être amenés à vous demander d'utiliser votre propre véhicule pour effectuer ce trajet.

Rendez-vous

le premier jour au gîte à partir de 16h.

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	710,00 €
6	710,00 €
7	680,00 €
8	680,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement des randonnées et des séances de yoga
- L'hébergement en pension complète du premier soir jusqu'au pique-nique du dernier jour
- Le matériel : raquettes, batons, kit sécurité DVA

Le prix ne comprend pas:

- Vos vivres de courses
- Les frais à caractère personnel : boissons, apéro....
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement 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.**
- **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.