

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

SEJOUR RANDONNÉE ET YOGA - Lisa COUET

Ce séjour vous propose une expérience alliant la randonnée et le yoga dans un univers ressourçant. Nous serons logés dans une bâtisse privatisée haut de gamme alliant authenticité et modernité dans un petit hameau de la vallée de la Clarée (Hautes Alpes).

Après les excès de l'été et le tumulte de la rentrée, venez profiter d'un séjour à la montagne pour vous poser sainement, entre randonnées et yoga, préparez votre corps à entrer sereinement dans l'automne.

Chaque jour nous irons randonner en montagne dans la belle et magique vallée de la Clarée. Des randonnées accessibles à tous qui vous permettront de vous évader et de profiter pleinement des vues époustouflantes que l'on peut trouver en montagne.

Des séances de yoga vous seront proposées chaque matin et chaque fin de journée dans une belle salle de yoga voutée ! Le Hatha-yoga est le yoga traditionnel. Doux, il est adapté aux débutants comme aux confirmés. Chaque séance commence par un retour à Soi. Les séances du soir se terminent par une relaxation.

Et pour se détendre et se ressourcer au maximum, nous pourrions bénéficier du sauna et du bain norvégien se trouvant dans la maison ! Sport en montagne, yoga et spa bien être, un combo parfait pour relaxer le corps et la tête dans un cadre idyllique !

Cours de yoga adapté à tous (de débutant à confirmé)

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Ecrins
- 4 jours
- 6 - 10 personnes (confirmez à partir)
-

Tarifs : 580,00 €

Déroulement du séjour

JEUDI

RDV au Parc de la Schappe entre 12h30 et 13h00

13h00 : Présentation de chacun et pic pic au Parc

14h00 : Randonnée autour des Forts de Briançon et de la cité Vauban de Briançon (2h de marche ; D+ : 250 mètres de dénivelé)

16h30 : Transfert au chalet- Installation dans les chambres- Temps libre

18h30 : Séance de Hatha yoga : Séance douce pour calmer le mental et s'ancrer dans le séjour ;

20h00 : Dîner végétarien, discussion

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

VENDREDI

8h00 : Séance de yoga : Hatha -Yoga(tonic flow)- préparation du corps et de l'esprit à la journée de randonnée.

9h00 : Petit déjeuner

10h00 : Randonnée dans la haute vallée de la Claree où nous irons jusqu'au hameau de Fontcouverte avec sa belle cascade ! Pique-nique au bord de la Clarée. Rivière emblématique de la région par sa pureté et beauté !

Méditation en pleine montagne

15h30 : Retour au chalet - Temps libre

16h30 : Yoga : Printemps : période de transition ! Bien vivre cette période de transition et dynamiser notre corps pour le feu de l'été !

18h00 : Accès libre au sauna : Le sauna est un bon moyen pour dynamiser notre système circulatoire, se détoxifier, soulage les douleurs musculaires et articulaires et a une action tonifiante sur la peau. C'est très bénéfique de faire une séance de sauna au changement de saison.

20h00 : Diner végétarien, discussion

3h30 de marche ; D+ : 300m ; D- : 300m ; 15 min de transfert

SAMEDI

8h00 : Séance de yoga : Hatha-yoga (tonic flow)- préparation du corps et de l'esprit à la journée de randonnée.

9h00 : Petit déjeuner

10h00 : Randonnée : Nous irons dans la haute vallée de la Clarée jusqu'au lac Laramon ! Superbe randonnée où nous prendrons petit à petit de la hauteur afin que se dévoile devant nous les plus sommets du Parc National des Ecrins. Une vue à couper le souffle !

D+ : 500m ; D- : 500m ; 4h de marche ; 20 min de transfert

DIMANCHE

8h00 : Séance de yoga : Hatha-yoga (tonic flow) - préparation du corps et de l'esprit à la dernière journée de randonnée

9h00 : Petit déjeuner

10h00 : Randonnée dans le vallon des Acles, au départ de Plampinet. Pause déjeuner au hameau niché dans ce vallon..loin des foules ! D+ : 400m D- : 400m ; 3h de marche ; 15 min de transfert

Pique nique en montagne ; Méditation en pleine nature pour clôturer le séjour.

15h00 : Fin du séjour : Transfert possible a la gare de Briançon ou a la gare de Oulx

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 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.

Nombre de participants

10 participants maximum. **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.

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

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

Les jambes

- Un pantalon adapté à la marche en montagne
- Un bas adapté à la pratique du yoga

Les pieds

- Des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée. Baskets interdites
- Préférez des chaussettes techniques aux chaussettes cotons qui favorisent les ampoules

La nuit

- Un drap de couchage type sac à viande pour les nuits en gîte et refuge
- Petit nécessaire de toilette

Le sac

- Un sac à dos montagne d'environ 30 litres
- Une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et
- Des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

Divers

- Une paire de bâtons de marche est conseillée

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

Encadrement

Vous serez encadrés par Lisa Couet, accompagnatrice en montagne basée à Briançon – Serre Chevalier. Elle sera équipée suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Elle aura également une trousse de premiers secours.

Lisa vous guidera tout au long du séjour, dès l'arrivée de votre train, pendant les randonnées et sera présente au chalet avec le groupe.

Sophie est une professeure de yoga diplômée de FFHY en Hatha Yoga, elle vous guidera durant les séances de yoga pour adapter la séance à votre niveau.

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

Vous serez logés dans une superbe bâtisse entièrement rénovée alliant parfaitement la modernité à l'authenticité ! Cette maison date du XIXème siècle. Sur 3 étages, la maison est d'une superficie de 300m2. La maison est composée de 4 chambres, une chambre double supérieure avec salle de bain privée, deux chambres doubles/twins et une chambre de 4 personnes (dont un lit superposé). Deux salles de bain sont à disposition pour les 3 chambres et 4 toilettes se trouvent dans le chalet.

La maison dispose d'un sauna et aussi d'un bain norvégien situé dans le jardin.

Le prix du séjour comprend la nuit en chambre de 4 personnes.

Les chambres doubles et la chambre double supérieur sont à cocher dans les options lors de votre inscription et **sont sous réserve de disponibilité** .

Transport et Bilan Carbone

- Si vous venez en train, nous pouvons venir vous récupérer à la gare de Briançon ou de Oulx (TGV en provenance de Paris et Lyon)

Accès

- Le hameau des Alberts se trouve à l'entrée de la vallée de la Clarée, à 5min de Briançon.

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

Si vous venez en train,

La SNCF assure des liaisons directes et quotidiennes depuis Paris, Marseille et Grenoble jusqu'à la gare de l'Argentière-la-Bessée.

ATTENTION : la gare du Pays des Ecrins s'appelle "L'Argentière les Ecrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare, sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare de "l'Argentière" en Savoie.

- 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 venez en voiture,

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

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91). Traversez Briançon en direction de Gap. Vous entrez dans le Pays des Écrins dès Saint-Martin de Queyrières.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre. Traversez Briançon en direction de Gap.
- 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

prix par personne : 580,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne diplômé d'État. La prise en charge de ses repas et nuitées
- L'encadrement par une professeure de yoga
- L'hébergement en gîte en chambre de 4 personnes, en pension complète (pique-nique le midi)
- Le matériel lié à la pratique du Yoga

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.