

Vous rêvez d'un week-end pour vous, arpenter les magnifiques sentiers des montagnes des Hautes-Alpes, renouer avec soi et cette nature guérisseuse ? Offrez-vous le plus précieux des cadeaux : de l'espace, du temps, des moments de vie uniques, des clés pour redevenir acteurs de sa santé.

Au cœur du Queyras, nous partirons à la découverte de paysages somptueux, des lacs glaciaires, des alpages, des forêts de mélèzes aux couleurs et aux lumières de l'automne qui s'installent à petits pas ... A travers différents ateliers, nous aborderons certaines clés de la naturopathie : les bases de l'alimentation vivante (et conviviale !), un atelier partagé autour de la réflexologie plantaire et enfin atelier huiles essentielles adapté au séjour, le tout dans un gîte authentique et confortable. TELLE EST LA RECETTE DE NOTRE SÉJOUR RANDO NATURO !

Convaincues des bienfaits de l'alliance de la marche et de la naturopathie, Kayline et Mélanie sauront vous faire partager leurs passions et connaissances tout au long de ces 3 jours, dans une ambiance chaleureuse.

Niveau



Massif : Queyras

3 jours

6 - 10 personnes (confirme a partir)

Tarifs : 405,00 €

Déroulement du séjour

Vendredi 7 octobre : Les balcons du Cristallan et la bergerie du bois noir

Rdv à 9h à la gare d'Eyglier pour ceux venus en trains et ceux qui veulent covoiturer.

Il faudra être en tenue de randonnée avec votre sac de randonnée.

Transfert vers le point de départ de la rando à Ceillac.

9h30-10h : présentation, distribution des pique-niques et départ pour la rando

Pour ce premier jour, nous démarrerons tranquillement par une randonnée sur un magnifique sentier en balcon vers le Bois noir, dans la vallée sauvage du Cristallan.

midi : pique-nique - PRINCIPES DE LA NATUROPATHIE

15h : fin de la rando, transfert au chalet et installation - temps libre, sauna, jacuzzi

18h : LA NATURE AU COEUR DE NOTRE ASSIETTE : nous aborderons les principes et l'importance de l'alimentation physiologique et vivante

19h30 : repas

Après le repas, pour ceux qui le souhaitent, nous continuerons à échanger autour d'une tisane.

Tout au long du séjour et des randonnées, Mélanie sera là pour vous donner des conseils santé.

Dénivelé : +300 m , 7,5km

Temps : 3h

(Départ de la route des chalmettes 1909m)

Samedi 8 octobre : Le lac St Anne (2415m), un des plus beaux lac du Queyras - boucle par le lac miroir

7h45 : REVEIL MUSCULAIRE (étirements, exercice de respiration) : nous verrons l'importance du mouvement pour bien commencer la journée

8h15 : Petit déjeuner

9h : Départ pour la randonnée : une montée régulière dans la forêt de mélèzes, puis là, nichées au creux d'un cirque glaciaire, au pied du vertigineux pic de la Font Sancte, se dévoile les eaux turquoise du lac St Anne. Un traversée nous emmènera jusqu'au lac Miroir

midi : pique-nique - TEMPS DE RELAXATION

16h : Retour au chalet - Temps libre, jacuzzi, sauna

Le sauna est un bon moyen pour dynamiser notre système circulatoire, se détoxifier, soulager les douleurs musculaires et articulaires et il a une action tonifiante sur la peau. C'est d'ailleurs très bénéfique de faire une séance de sauna au changement de saison.

18h : ATELIER HUILES ESSENTIELLES : principes de l'aromathérapie, la trousse de secours des huiles essentielles et confection de votre propre mélange articulaire/musculaire. Vous repartirez avec votre flacon + une fiche mémo.

19h30 : Repas

Après le repas, pour ceux qui le souhaitent, nous continuerons à échanger autour d'une tisane

Dénivelé : + 500m, 10km

Temps : 4,5 h

(départ de Chaurionde 1965m - arrivée Pied du Mélezet 1700m - navette)

Dimanche 9 octobre : Col de Bramousse (2251m) en boucle par le Villard

7h45 : REVEIL MUSCULAIRE- préparation du corps et de l'esprit à la journée de randonnée.

8h15 : Petit déjeuner

9h : Départ pour la rando : nous irons marcher vers le col de Bramousse, au départ du charmant petit village de Ceillac. Par un joli sentier en forêt, nous attendrons un vallon bucolique puis le col avec un magnifique panorama sur Ceillac et le Queyras.

midi : Pique-nique - ATELIER REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : nous aborderons les bases et pratiquerons en groupe pour pouvoir l'appliquer sur soi

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama
Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608
906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

16h00 : Fin du séjour - transfert à la gare

Dénivelé : +- 600m, 9km

Temps : 4,5h

(départ du village 1650m)

Ce programme n'est bien sûr qu'indicatif. L'accompagnatrice et la naturopathe se réservent le droit de modifier le programme pour des raisons de météo, de sécurité ou de confort des participants.

Projet pédagogique

Ce n'est plus à prouver, la marche procure un bien être quotidien, et génère des émotions positives, "elle est l'alliée de la vie intérieure [...] : elle renforce notre présence à ce qui compte : le chant du corps, le mouvement du monde..." (Christophe André)

La naturopathie a à cœur de retrouver une pleine santé au moyen de techniques naturelles en lien avec la nature.

Notre philosophie : prendre soin de soi grâce à la naturopathie, prendre en main des outils pour retrouver sa vitalité, randonner dans les montagnes sauvages du Queyras, respirer l'air pur, partager des moments conviviaux ...

LE PLUS DE SEJOUR : Mélanie et Kayline animeront ce séjour ensemble, et seront toutes les deux présentes tout le long du séjour pour prendre soin de vous, et vous apporter leurs connaissances et compétences respectives, pour donner tous son sens à l'alliance de ces 2 pratiques.

Le concept

- l'alliance de 2 "pratiques" complémentaires (marche et naturo) et des compétences de chacune
- conseils sur mesure pour répondre aux attentes de chacun et chacune
- la passion commune des 2 intervenantes et un petit groupe pour plus de partage et de convivialité
- une nature sauvage et préservée, un cadre exceptionnel et ressourçant
- un gîte de montagne confort, chaleureux et familial
- une cuisine saine et gourmande, mijotée avec soin par Séverine et Bruno
- la beauté et la tranquillité du mois d'octobre

Nombre de participants

10 participants maximum. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 6 participants, vous serez avisés au plus tard 15 jours avant le départ en cas d'annulation.

Matériel à prévoir

En montagne, nous pouvons passer par toutes les météos en très peu de temps : très chaud au soleil à midi, en

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

doudoune le matin, sous la pluie, le vent d'une crête, en effort ou à l'arrêt, ... C'est pourquoi il faut toujours garder en tête d'avoir de quoi se couvrir et se découvrir rapidement, et souvent. Pour cela, nous vous conseillons le système des 3 couches, ou technique de l'oignon :

1 t-shirt à manche courte en matière respirante (vêtement thermique ou laine mérinos)

1 polaire chaude ou polartec ou polyester extensible

1 veste coupe-vent et imperméable (type gore-tex)

N'oubliez pas qu'il est important de se sentir à l'aise dans des vêtements souples et élastiques pour pouvoir marcher et crapahuter librement.

***Le sac**

un sac à dos de montagne d'environ 30L

une gourde ou poche à eau de minimum 1,5L

une cape de pluie ou housse de protection du sac à dos

petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels (entre autres : elastoplast, pansement double peau pour d'éventuelles ampoules, etc, ainsi que les médicaments habituels dont vous avez l'habitude de vous servir et pour lesquels vous n'êtes pas allergiques)*

carte d'identité en cours de validité, carte vitale

contact de votre assurance voyage, numéro de contrat et numéro de téléphone (?)

***La tête**

lunette de soleil protection classe 3

chapeau ou casquette

crème solaire

bonnet ou tour de cou multifonction

***Le corps**

T-shirt manche courte et manche longue (pour s'adapter à la météo) : éviter le coton qui sèche mal et préférer les matières plus "techniques"

1 polaire ou softshell chaude

1 veste chaude type doudoune

1 veste imperméable type gore-tex (attention aux k-ways et autres imperméables qui font effet sauna et gants fins

***Les jambes**

1 pantalon et 1 short adapté à la marche en montagne

***Les pieds**

des chaussures de marche à semelles crantées adaptées à votre taille, tige haute conseillées. Évitez les chaussures neuves qui favorisent les ampoules.

préférez des chaussettes techniques aux chaussettes cotons qui favorisent les ampoules.

***Divers**

1 paire de bâtons de marche est conseillée (prêt possible - contacter Kayline)

un carnet et un stylo (pour noter tous les supers conseils de Mélanie !)

encas

*Si vous prenez un traitement médical, assurez-vous d'avoir la quantité nécessaire pour le séjour et d'emporter une ordonnance.

Nous vous conseillons de le signaler à Kayline et Mélanie, et de posséder un document indiquant clairement la marche à suivre en cas de problème majeur.

Encadrement

Vous serez encadrés par Kayline Tuaz, accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat, basée dans le Guillestrois-Queyras. Elle est formée aux premiers secours et sera équipée d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Elle aura également une trousse de premiers secours.

Au delà de ça, elle saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne, rendre curieux ce qui n'y paraît pas, vous partager ses anecdotes, connaissances sur l'Histoire, les oiseaux, les mammifères que l'on pourrait apercevoir au détour d'un sentier, les plantes et leurs usages, ... !

Kayline vous guidera tout au long du séjour, dès votre arrivée (train ou voiture), pendant les randonnées et sera présente au gîte avec le groupe.

Vous serez également encadrés par Mélanie Régade, naturopathe diplômée de l'Institut EuroNature et certifiée par la FENA, basée dans le Champsaur (Hautes-Alpes).

Elle vous apportera ses connaissances et compétences lors de divers ateliers autour de la naturopathie, comprendre les différents principes de cette pratique, l'importance de l'alimentation physiologique et vivante. Elle vous guidera dans un réveil musculaire (étirements, exercices de respiration) pour bien démarrer la journée. Au fil des 3 jours, elle animera un atelier sur la réflexologie plantaire en groupe pour pouvoir pratiquer sur soi. Vous repartirez également avec des bases en aromathérapie grâce à un atelier huiles essentielles avec confection de son propre mélange adapté pour le séjour.

Mélanie sera également présente tout au long du séjour, dès votre arrivée (train ou voiture), pendant les randonnées et sera présente au gîte avec le groupe.

Kayline

06 31 83 69 32

kayline.tuaz@gmail.com

Mélanie

06 84 79 82 96

regade.melanie@gmail.com

www.melanie-regade-naturopathe.com

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.** Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'Europe Assistance

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama
Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608
906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

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.

Hébergement

Sur la commune de Ceillac, Séverine et Bruno nous accueilleront dans un vrai coin de paradis, idéal pour se ressourcer : le Petit Chalet . Nous séjournerons dans ce magnifique gîte niché au creux de la montagne, dans un cadre de rêve : isolé, chaleureux, familial et tout confort.

Vous logerez dans les chambres de 3/4 personnes avec salle de bains.

Le gîte comprend un espace détente avec jacuzzi et sauna, ainsi qu'une salle pour les ateliers naturo avec vue sur les montagnes.

Pour nous, Séverine et Bruno cuisineront avec soin des plats gourmands et végétariens, dans le respect des principes de la naturopathie. Ils ont évidemment à cœur de privilégier les aliments sains, locaux, et de saison.

Transport et Bilan Carbone

Accueil par Mélanie et Kayline à 9h à la gare de Montdauphin-Guillestre. (transport des personnes venues en train et celles qui veulent laisser leur voiture)

Transfert au départ de la randonnée (nous rejoindrons le gîte en fin de journée).

Lors de votre réservation, merci de nous communiquer :

- votre mode d'arrivée : train ou voiture ...
- votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez la veille, merci de nous en informer.
- votre lieu d'arrivée (gîte ou gare)

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9

la gare de Montdauphin-Guillestre. (transport des personnes venues en train et celles qui veulent laisser leur voiture)

Accès

Si vous venez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon

Informations et horaires : <http://www.oui.sncf/>

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER

*train de nuit : ligne Paris (Gare d'Austerlitz) / Montdauphin-Guillestre

*train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble, puis correspondance pour Montdauphin-Guillestre (ligne

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

vers Briançon). Nous vous conseillons d'éviter de passer par Aix-en-Provence ou Marseille, car beaucoup plus long.

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Mélanie et Kayline vous accueillent en gare le vendredi matin pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Si vous venez en voiture

Par le nord :

*1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc Régional du Queyras

*2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc Régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

*3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le Col de Lus la Croix Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc Régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

*4e possibilité : Par Chambéry - Autoroute de la Maurienne - Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours) Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana - Sestrière - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1h30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre. Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
6	405,00 €
7	405,00 €
8	405,00 €
9	405,00 €
10	405,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement des randonnées par une Accompagnatrice en Montagne diplômée d'État
- Les ateliers de naturopathie encadrés par une naturopathe, la fiche mémo, et votre flacon
- La pension complète du jour de votre arrivée (jour 1) au jour 3 en fin d'après-midi (avec les pique niques du vendredi au dimanche), en gîte en chambre de 3/4 personnes, draps et serviette inclus
- thés/tisanes du midi et du soir
- le transport pendant votre séjour

Le prix ne comprend pas:

- Les frais à caractère personnel : boissons, apéro....

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- 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.
- Mode de paiement acceptés.
Virements, chèques bancaires, cartes bancaires, chèques vacances.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906