

Randonnée Yoga en Aragon, parc National d'Ordesa



PRESENTATION

Un ressourcement total, hors du temps, dans une nature préservée, au cœur du Haut-Aragon. Un lieu d'exception pour associer la marche à une discipline millénaire parfaitement adaptée : le Hatha-Yoga.

En sanskrit "yug" signifie "relier"... le cœur, l'esprit et le corps à la nature. La voie du Hatha-Yoga est une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente, de pratique de la concentration et de la méditation qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité afin de libérer tout son potentiel. À travers des postures assouplissantes et des techniques respiratoires, cette pratique liée à la marche nous permet de développer une vitalité intérieure qui libère en nous de vastes ressources d'énergie et de bien-être. Chaque jour, un nouvel itinéraire de randonnée facile associera balades et éveil corporel. C'est dans les paysages du Parc National d'Ordesa que votre accompagnateur vous conduira sur les sentiers de ces découvertes.

Recette Bien Être :

- La pratique quotidienne d'exercices. La voie du Hatha-Yoga rassemble la connaissance et les expériences acquises par la pratique depuis le VIII^e siècle de notre ère. C'est une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente (dynamique du souffle), de pratique de la concentration et de la méditation qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité. A travers des postures assouplissantes et des techniques respiratoires, le yoga nous permet de développer une

vitalité intérieure qui libère en nous de vastes ressources d'énergie et de bien-être.

- La marche à pied sous son aspect le plus doux pour retrouver le contact avec la nature : 4 à 5h de marche sans contrainte dans la vallée d'Ordesa et les vallées avoisinantes.
- Un sommeil naturel, en moyenne montagne (800m).

Les points forts :

- Le massif prestigieux d'Ordesa
- Un hébergement sympathique
- Un accompagnateur spécialisé en yoga

PROGRAMME

Jour 01 : Pau - Linas de Broto

Accueil et transfert en Aragon, au village de Linàs de Broto, à l'entrée du Parc d'Ordesa, qui sera notre camp de base pendant la semaine.

Temps transfert : 2h45.

Jour 02 : Vallée d'Ordesa

Au fond du canyon démesuré d'Ordesa, nous serons entourés de falaises à couper le souffle comme le gigantesque pignon du Tozal del Mallo, ou les parois du Gallinero et Carriata. Une randonnée agréable le long du rio Ara qui dévale un dénivelé impressionnant en une multitude de cascades.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 200m / - 400m. Temps transfert : 30min.

Jour 03 : Sommet du Pelopèn

Tout près de notre hébergement le Pelopèn, est une petite montagne à l'accès facile. De son sommet, les panoramas nous offrent une vue complète sur le Parc d'Ordesa, les vallées et sierras des environs... mais aussi des montagnes qui sont au Sud de l'Ebre. 360 degrés de panorama inouï !

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 400m / - 400m. Temps transfert : 15.

Jour 04 : Vallée de Tena

Découverte de la vallée voisine de Tena, frontalière avec la France par le Col du Pourtalet. La Peña Telera domine toute la vallée en une immense masse calcaire aux allures de Dolomites : nous

randonnerons à ses pieds, sur un terrain doux et vallonné à travers des pelouses verdoyantes et des vues saisissantes sur de grands sommets de la chaîne.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 300m / - 300m. Temps transfert : 1h30.

Jour 05 : Pic du Mondoto

Une autre vallée du Parc National d'Ordesa, la vallée de Vio. Du village typique et pittoresque de Nerin, montée sur un des plus fameux belvédères de la région. Le pic de Mondoto, qui surplombe le canyon d'Añisclo. Cette fois-ci nous sommes sur le haut des falaises qui surplombent la rivière de plus de mille mètres. Le panorama donne sur les "Trois sœurs", le Mont Perdu, le Cylindre de Marboré et le Soum de Ramond, ainsi que sur d'autres grands sommets.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 600m / - 600m. Temps transfert : 1h.

Jour 06 : Faja Racòn

La vallée d'Ordesa pour un parcours insolite et unique de la Faja Racòn, vire spectaculaire qui traverse les falaises du canyon à mi-hauteur... entre ciel et terre ! Un parcours impressionnant mais facile et sans risque, cerise sur le gâteau de la semaine.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m. Temps transfert : 40min.

Jour 07 : Fin du séjour

Transfert en France et fin du séjour.

Temps transfert : 2h15.

DATES ET PRIX

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : www.sudrandos.com

LE PRIX NE COMPREND PAS

Forfait tout compris excepté les boissons et l'assurance.