

RANDONNÉES DOUCES ET BIEN-ÊTRE EN CLARÉE



PRESENTATION

Un séjour tout en douceur, au cœur d'une vallée paisible, à la découverte de soi... pour vous ressourcer ! Des séances d'éveil corporel pour commencer la journée du bon pied. Des randonnées ajustées à un effort mesuré et un souci de détente. Des exercices de respiration pour s'oxygéner pleinement et se libérer l'esprit. Une séance d'étirements et de relaxation, pour finaliser cette journée en une sensation de légèreté « comme sur un petit nuage » De retour à l'hôtel, en fin d'après-midi, vous aurez accès à l'espace bien-être pour vous prélasser et vous pourrez vous offrir un massage pour vous « faire du bien » (en option et sur réservation). Un moment de pause personnelle vous permettra de vaquer à votre rythme et à vos envies avant le dîner.

PROGRAMME

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Selon le temps, le niveau du groupe, la météo et vos souhaits, votre accompagnatrice décidera de la randonnée du lendemain. Voici quelques exemples de randonnées. Nous pourrions éventuellement vous en proposer d'autres toutes aussi belles.

Pour vous aider à vous ressourcer, notre équipe vous proposera pendant les randonnées, en pleine nature, des pauses sophrologie, méditation, perception sensorielle, yoga, jeu d'écriture ou respiration, selon la fibre personnelle de l'accompagnatrice qui vous encadrera. Chaque matin avant votre petit déjeuner, vous pourrez participer à une séance d'éveil corporel. En fin d'après-midi ou en soirée, vous pourrez bénéficier d'une séance en salle (ou à l'extérieur), d'étirements et de relaxation.

JOUR 1 : Installation / Accueil

Accueil à l'hôtel** dans l'après-midi. Installation. Réunion d'information à 19h pour vous présenter votre semaine.

JOUR 2 : La rive droite de la Clarée

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Belle randonnée bucolique le long de la Clarée à la rencontre des fleurs et du patrimoine des petits hameaux de chalets de la haute vallée.

Dénivelée : 250m / 3 à 4 heures de marche

Au retour de la marche ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien-Être (sauna, hammam, Størvatt (bain norvégien), séances de massages (en option)

JOUR 3 : Le vallon et le refuge du Chardonnet (2223m)

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Transfert à Fontcouverte, pour monter sous le couvert des mélèzes, au hameau de Laroux puis au refuge du Chardonnet. Au milieu des alpages, au pied des sommets élevés de la Grande Manche et du Queyrellin, nous parcourons l'environnement du refuge, puis nous descendons pour un retour par le vallon du Queyrellin.

Dénivelée : + et - 600 m environ / 4 à 5 heures de marche

Au retour de la marche ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien-Être, séances de massages (en option).

JOUR 4 : Petit balcon de Névache OU Creux des Souches

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Le matin : une demi-journée de marche vers le petit balcon, OU le creux des Souches, dans des forêts paisibles, au-dessus des anciennes terrasses et clapières des hameaux du village.

Dénivelée : + et - 260 m OU + et - 460 m / 2 à 3 heures de marche

Pique-nique au bord de l'eau ou dans les champs, et retour à l'hôtel en début d'après-midi.

Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : séance de marche Afghane d'une heure (apprendre à réguler son souffle au rythme de ses pas), massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'automassage, ou relaxation biodynamique...

En fin d'après-midi ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien-Être, séances de massages (en option).

JOUR 5 : Le Lac Laramon (2359m)

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Transfert jusqu'à Fontcouverte pour monter au hameau de Ricou ; de là, un sentier en lacets nous emmène tout en douceur vers le grand lac Laramon. Panorama somptueux sur les glaciers et sommets des Ecrins. En option, nous pourrions aller voir le lac du Serpent, juste un peu plus haut.

Dénivelée : + et - 500 m (option : + et - 90m) / 4 à 5 heures de marche

Au retour de la marche ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien- Être, séances de massages (en option).

JOUR 6 : Sources de la Clarée

Avant le petit-déjeuner : Rituel d'éveil corporel

Transfert jusqu'au bout de la route de la haute vallée au hameau de Laval (2030m). Nous longeons la Clarée vers l'amont pour passer au refuge des Drayères. Nous continuons plus-haut, pour découvrir un vaste espace de lacs et d'alpages, aux frontières de la Savoie.

Dénivelée : + et - 500 m / 4 à 5 heures de marche

Au retour de la marche ou avant le dîner : séance d'étirements / relaxation.

17h-18h : accès à l'Espace Bien- Être, séances de massages (en option).

JOUR 7

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Nota Bene : il sera possible, selon l'envie et les motivations du groupe, d'étoffer le temps de marche et de présence en montagne des jours 2 et 4 (dénivelé de 600m + et -) en supprimant le moment d'étirements / relaxation de la fin de journée.

TRÈS IMPORTANT : l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, nivologie, niveau technique des participants) dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.

DATES ET PRIX

Du dim 13/06 au sam 19/06/21

Du dim 27/06 au sam 03/07/21

Du dim 11/07 au sam 17/07/21

Du dim 25/07 au sam 31/07/21

Du dim 08/08 au sam 14/08/21

Du dim 15/08 au sam 21/08/21

Du dim 22/08 au sam 28/08/21

Tarif de 855 € par personne, en chambre à 2 places avec sanitaire (lavabo, douche et WC), ou en chambre individuelle avec sanitaire à partager dans une suite de 2 chambres.

Supplément de 150 € pour une éventuelle chambre individuelle avec salle de bain privative sur réservation de bonne heure selon nos disponibilités.

LE PRIX COMPREND

La pension complète du Jour 1 le soir au Jour 7 après le petit-déjeuner

Les frais d'organisation,

5 jours d'encadrement, avec les randonnées la journée, les séances de réveil corporel le matin, et d'étirements le soir

5 accès à l'Espace Bien Être durant votre séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative)

La carte passeport montagne facultative (19.50 €)

Les transports aller et retour jusqu'à Névache,

Les boissons et dépenses personnelles

Les massages ou les soins (40 € à 75 € de 30 à 75 minutes)