



Yoga et randonnée en vallée de la Guisane

Les paysages grandioses, la nature luxuriante de ce début d'été seront bien sûr le cadre principal de ces randonnées. Joël, de 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 ne s'agit pas ici de pratiquer le yoga dans un désir de performance, mais de revenir à une connaissance de soi bienveillante, respectueuse du "corps que je suis".

Dates **Juillet 2017** : du lundi 3 au vendredi 7 – 5 jours

Au jour le jour

Lundi - Accueil au gîte en matinée. Installation, présentation du stage. Déjeuner.
Balade découverte village du Casset en après midi (1h30/ 2h). Séance de yoga en soirée.

Pour les jours suivants, il y aura une pratique de yoga dynamique le matin avant le petit déjeuner (7h30 / 8h45) et une pratique plus relaxante en soirée avant le repas du soir (17h30 / 18h45).
Les randonnées se feront entre 10h et 15/16h environ, avec pique-nique en extérieur.

Mardi - Crête de Roche robert / Massif des Cerces - 4 à 5h de marche
Une randonnée tout en contraste entre alpages et falaises lumineuses.

Mercredi - Vers le lac du Combeynot / Massif des Ecrins - 4 à 5h de marche
Vallon très sauvage, chamois et univers minéral au pied du massif des Combeynots.

Judi - Traversée du col d'Arsine / Massif des Ecrins - 5 à 6h de marche
Un tour grandiose au départ du col du Lautaret, au pied des Glaciers du cirque d'Arsine.

Vendredi - Tour de L'Aiguillette du lauzet / Les Cerces - 4 à 5h de marche
Encore une boucle magnifique avec pour panorama les plus hauts sommets des Ecrins.

Le déroulement de ce 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.

Difficulté Randonnées faciles de 3 à 5 heures

Programme accessible à tous, que ce soit en yoga ou en randonnée.
Sac léger à la journée.

Encadrement

Un guide de haute montagne et un professeur de yoga

Hébergement En gîte de montagne tout confort
Gîte de l'Aiguillette au hameau du Lauzet (sous le col du Lautaret)
www.gite-aiguillette-du-lauzet.com – Tél. 04 92 24 55 55

Équipement personnel conseillé

- Vestes (polaire et coupe vent), chaussettes et pantalon de marche
- Chaussures de marche
- Sac à dos pour la journée
- Protections solaires (chapeau / crème / lunettes)
- Gants légers, foulard, gourde, couteau ...
- Bâtons de marche si vous avez
- Pharmacie personnelle

Pour les pratiques corporelles : tenues amples et confortables

Équipement fourni

- Bâtons de marche
- Tapis et coussin de Yoga

Tarif

Frais d'encadrement : 320 €

Les frais de séjour (à régler sur place) : **300 €**

Conditions de stage

Le tarif comprend

Les transferts locaux, l'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté) à partir de l'heure de rendez-vous du 1er jour sur le site, et jusqu'à l'heure de départ prévue du dernier jour.

Il ne comprend pas

Les boissons et dépenses personnelles, les navettes entre la gare (d'arrivée et de départ) et le site.

Accueil Le lundi matin au gîte à partir de 10h (possibilité d'arriver la veille)

Fin du séjour Le vendredi vers 16h

Accès Par la route jusqu'au hameau du Lauzet (commune de Monétier les bains)

Par le train : arrivée en gare SNCF de Briançon en début de matinée, puis bus régulier pour Monétier les bains.

Nous viendrons vous prendre à Monétier. Accueil dans les lieux d'hébergement en matinée à partir de 10h.

Nous contacter Joël et Elisabeth PAUL 04 92 20 28 58 / 06 48 22 00 53 – joel.paul@orange.fr

Bulletin d'inscription ci-dessous



Bulletin d'inscription

A renvoyer complété à

**Elisabeth PAUL – Le Sorbier - Rte de Pierrefeu – St Blaise
05100 BRIANCON**

Nous demandons lors de l'inscription un chèque d'arrhes de 100€,
libellé à l'ordre de E. PAUL

Acompte entièrement remboursable en cas d'annulation de notre part
En cas d'annulation de votre part à moins de 15j du début du séjour sans raison valable,
cet acompte pourra être retenu.

Stage

Du au

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse

.....

Profession.....

Email..... Tél.....

Date d'arrivée

En train

En voiture

Signature