

Raquettes et Yoga dans la vallée de la Clarée



PRESENTATION

Séjour en étoile accompagné
7 jours / 6 nuits / 5 jours d'activités

Aller marcher, c'est se mettre en mouvement, écouter son corps, et rencontrer ce qui nous entoure. Et tout cela dialogue en nous.

Dans ce séjour de randonnée, nous vous proposons d'approfondir ces effets en y associant le yoga. Cette activité millénaire nous propose en effet par les postures et enchaînements, le travail sur le souffle, et l'observation, un chemin pour se rapprocher de soi-même.

Chacune de nos balades sera ponctuée de petites haltes de sensibilisation en pleine nature (perceptions sensorielles, connexion avec les éléments, écoute de nos ressentis, exercices de respiration)

Et quel meilleur lieu de pratique qu'une montagne préservée et des paysages inspirants ?

PROGRAMME

Présentation et accueil

Ce séjour est rythmé par l'alternance des temps de pratique de yoga et de marche. Chaque journée d'activité débute en salle par une séance d'une heure, issue de la tradition du hata yoga. La journée est consacrée à la randonnée, chaque jour différente, et au cours de laquelle nous placerons un ou deux temps de pratique yogique également, donc en pleine nature. La fin d'après-midi, en salle, un dernier moment sera consacré à une pratique douce, mettant l'accent sur la récupération.

Et Vous pourrez profiter de notre espace bien être ou d'un massage ou soin énergétique (en option et sur réservation à votre arrivée).

Accueil et installation

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel** à Névache. Installation.

19h : pot d'accueil, présentation de l'hôtel et du séjour, dîner.

Jour 2 : Deux demi-journées

7h : Yoga

Après le petit déjeuner, une ½ journée de randonnée douce pour découvrir le site, les raquettes, s'acclimater. Déjeuner à l'hôtel.

Après-midi : randonnée forestière.

Atelier d'automassage et massages à 2 (habillés) à notre retour en salle dans l'après-midi.

Jours 03, 04, 05, 06 : Randonnées à la journée avec pique-nique

7h : Yoga

Après le petit déjeuner, journées de randonnée au départ de Névache (1600 m), dans les différents vallons de la Basse ou Haute Clarée.

Votre accompagnatrice choisira la randonnée en fonction du niveau des participants, de la météo et de la nivologie, parmi :

* Le col de l'Échelle (1762 m), très beau plateau verdoyant grâce à sa forêt de pins sylvestres

* Le vallon des Thures (2056 m) et sa demoiselle coiffée

* Alpagnes et refuge de Buffère (2096 m)

* La Haute Vallée de la Clarée le long des chalets d'estive jusqu'à Fontcouverte (1850 m)

300 à 500 mètres de dénivelé, 3h30 à 5 h de marche selon les jours.

En rentrant, séance d'étirements et de relaxation en salle, suivie de nos « retours d'expression »

Découverte de la réflexologie plantaire.

Jour 7 : Fin du séjour

Fin du séjour et dispersion après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10h.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel**, à Névache. Installation.

Le soir, lors d'un pot d'accueil, nous vous présentons le déroulement de votre séjour.

Dîner à l'hôtel.

DISPERSION

Le 7ème jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures. Si vous désirez faire de la raquette ou du ski, cela sera possible mais sans encadrement.

Possibilité de pique-nique pour le midi (supplément de 13€ par personne) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit.

EXTENSION

Arrivée : Possibilité d'arriver la veille ou le matin par le train de nuit avec un supplément pour la demi-pension à partir de 95 € selon le forfait choisi ou de 13€ pour le petit-déjeuner et de 13 € pour le panier pique-nique de midi. Les chambres seront disponibles vers 16 heures la veille et vers 14h le 1er jour, mais vous pourrez entreposer vos bagages et attendre dans l'hôtel.

Départ : Si vous désirez prendre le déjeuner de midi, ce sera possible sous forme de pique-nique à emporter ou sur place (13 € par personne) avec réservation obligatoire la veille. Vous pouvez également rester une nuit supplémentaire à la fin de votre séjour avec un supplément pour la demi-pension à partir de 95€ selon le forfait choisi.

NIVEAU

Randonnées pour marcheurs niveau 2 . Il faut avoir l'habitude de faire des randonnées de 3 à 5 heures de marche et de gravir des dénivelés de 300 à 600 mètres. Il y aura toujours la possibilité de faire plus pour ceux qui le désirent pendant que les autres lèzardent au soleil ou dans un chalet. Il n'y a aucune difficulté technique sinon de s'adapter aux raquettes la 1ère heure, aidé de votre accompagnatrice. Portage des affaires pour la journée (vêtements chauds, gourde, appareil photo et pique-nique).

HEBERGEMENT

L'hébergement à l'Echaillon peut se faire à l'hôtel, dans l'annexe « Le Chavillon ». Sur ce séjour, vous serez logés en chambre à 2 places de préférence dans le bâtiment du Chavillon où se déroule les séances de yoga.

L'hôtel est composé de 19 chambres, réparties ainsi :

- Des chambres de 2 : Pour couple avec un lit à l'italienne ou 2 lits simples, avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- Des suites de 2 chambres de 2 places : bien séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, WC) pour les 2 chambres.

Le Chavillon : Nouveau bâtiment qui est composé de 8 chambres de 2 places avec salle de bain privatives, et d'une salle de petit-déjeuner. Chaque chambre est décorée avec gout, dans un style montagnard et chaleureux. Le Chavillon est situé à 200 mètres de l'hôtel, un petit chemin, bien entretenu, vous guidera pour venir prendre le diner.

Les petits déjeuner se font sur place, servis sous forme de buffet, une serveuse sera là pour vous accueillir le matin.

REPAS

Les dîners sont l'occasion de goûter aux produits locaux . Vous aurez le choix entre 2 entrées, 2 plats et 2 desserts, servis à l'assiette.

Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

Nous vous remercions de nous faire part de vos régimes alimentaires le cas échéant.

GROUPE

Groupe réduit de 5 à 10 personnes pour permettre de bons échanges et plus de convivialité.

ENCADREMENT

Par une de nos accompagnatrices en montagne diplômées d'état également professeur de yoga

Intervention d'une kinésiologue et d'une praticienne en réflexologie plantaire.

MATÉRIEL FOURNI

Raquettes + bâtons + ARVA, et le matériel pour les ateliers.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- . Carte d'identité non périmée
- 1 tenue ample et souple pour vos séances de yoga.
- Un sac à dos moyen pour la journée (assez grand pour contenir le repas de midi, votre eau et vos vêtements chauds, éventuellement l'appareil photo)
- Un pantalon chaud, ample et imperméable
- Une veste chaude et imperméable type Goretex (sinon cape de pluie)
- Des chaussures de randonnées montantes et imperméables. Éviter les bottes ou après-skis qui ne tiennent pas aux pieds ; vous prenez le risque d'avoir des ampoules, crampes ou tendinites.
- Un carré de mousse/siège pour l'extérieur
- Des collants chauds, bonnet chaud
- Chaussures pour l'intérieur
- Bottes ou après-skis pour l'après-raquette
- Grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac
- Un carré de mousse/siège pour l'extérieur
- Maillot de bain et drap de bain pour l'Espace Bien-Être.
- Affaires de toilette (2 serviettes de toilette sont fournies à l'hôtel)
- Une boîte hermétique (type Tupperware) pour la salade des pique-niques
- Gourde si possible isotherme, couteau, couverts
- Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour

Obligatoire :

- 2 paires de gants chauds
- Lunettes de soleil très protectrices
- 1 rouleau d'Elastoplaste 8 cm (Sert à tout : ampoules, traumatisme, etc....)
- Ecran total et crèmes pour les lèvres et le visage

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Le supplément chambre individuelle est sous réserve de disponibilité / nous contacter

Tarif par personne	Chambre à 2 places	Supplément chambre individuelle
Du dim 04/01 au sam 10/01	1 005 €	+ 120 €
Du dim 11/01 au sam 17/01	1 005 €	+ 120 €
Du dim 18/01 au sam 24/01	1 005 €	+ 120 €
Du dim 25/01 au sam 31/01	1 045 €	+ 150 €
Du dim 01/02 au sam 07/02	1 045 €	+ 150 €
Du dim 08/02 au sam 14/02	1 045 €	+ 150 €
Du dim 01/03 au sam 07/03	1 045 €	+ 150 €
Du dim 08/03 au sam 14/03	1 045 €	+ 150 €
Du dim 15/03 au sam 21/03	1 005 €	+ 120€
Du dim 22/03 au sam 28/03	1 005 €	+ 120€

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner
- La taxe de séjour
- 5 jours d'encadrement des différentes activités
- Le matériel de raquette et de sécurité
- Les transports locaux
- 2 accès à l'espace Bien-Être

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages en option

POUR EN SAVOIR PLUS

ACCÈS À NÉVACHE

Pour nous rejoindre dans notre belle vallée, préservée et donc un peu éloignée, plusieurs solutions s'offrent à vous. Les voici brièvement exposées, l'idéal est que vous nous appeliez pour que nous vous guidions dans cette planification importante pour la réussite de vos vacances :

Les rails

Depuis Paris, vous avez plusieurs possibilités :

Soit en arrivant côté italien par le TGV PARIS - OULX

De cette gare il vous faudra prendre un bus direct pour Briançon (7.50 €) Achat des titres obligatoires 48h en amont du voyage sur le site www.sncf-connect.com

Soit Paris / Grenoble + bus Grenoble / Briançon ligne 55 ZOU (24€) réservable sur le site www.autocars-resalp.com

Soit en arrivant directement Paris / Briançon, par le train de nuit ou les trains de jours

Depuis Marseille ou Valence, il y a des TER directs pour Briançon.

Pour faire Briançon / Névache :

Soit en navette régulière (en saison)

Soit en taxi ou transport privatif en fonction des horaires et du nombre de personnes.

Au moment de votre réservation pensez à nous communiquer vos horaires d'arrivée.

.

N'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche !

La route : vous pouvez venir en voiture jusqu'à l'hôtel, où il y a un grand parking pour vous garer. Nous serons rapides dans ce descriptif, en ces temps modernes où les GPS équipent nos voitures et nos téléphones.

- Depuis le sud, vous remontez la vallée de la Durance pour rejoindre Briançon.
- Depuis le nord et l'ouest, vous pouvez comme les cyclistes passer par le col du Lautaret et son panorama spectaculaire, ou choisir le confort (et son prix) du passage par l'Italie, grâce au Tunnel de Fréjus, réplique routière du projet ferroviaire ambitieux du milieu du XVIIIème siècle.

Pensez au covoiturage !

Les airs : vraiment l'avion n'est plus trop tendance, mais si vous venez de très loin, (notre réputation

étant internationale !), vous pourrez atterrir à Lyon ou à Turin, d'où vous trouvez des navettes pour Briançon !

TERRITOIRE ET CULTURE

CLIMAT

« 300 jours de soleil par an » Les Alpes du sud portent bien leur nom. L'influence méditerranéenne se fait sentir par un ensoleillement généreux.

L'air est pur et sec donc parfait pour les sportifs comme vous ayant besoin d'oxygénation !

Par rapport à une grande partie de la France, une des autres caractéristiques du climat des Hautes Alpes, ce sont les écarts de température (continentalité). Les écarts saisonniers sont élevés mais surtout les écarts entre le jour et la nuit sont importants.

ENVIRONNEMENT et TOURISME RESPONSABLE

Névache est un écrin naturel préservé.

C'est un site classé et une zone Natura 2000. Ce classement européen a pour objectif de favoriser le maintien de la biodiversité tout en tenant compte des exigences économiques, sociales et régionales.

A ce titre l'hôtel a pris des engagements pour agir pour un tourisme responsable : recyclage des déchets, économie d'eau et gestion de la consommation d'électricité. Pour les repas, c'est le circuit court et bio qui est privilégié.

Nous vous demandons d'adopter un comportement éco responsable durant votre séjour.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Névache fait partie du top 20 des plus grandes communes de France avec pas loin de 192 km². Voilà de quoi user vos souliers !

La commune est peuplée de 359 Névachais contre 940 âmes en 1836 ou encore seulement 119 irréductibles en 1975.

Névache est traversée par le 45ème parallèle nord, c'est-à-dire qu'elle se situe à égale distance du pôle Nord et de l'équateur.

La Clarée aurait dû donner son nom à la Durance car au niveau du confluent, le débit et surtout la longueur de la Clarée sont supérieurs à ceux de la Durance.

Un peu d'histoire :

Dans les années 80-90, un projet autoroutier visant à relier Marseille à Turin prévoit de percer un tunnel sous le col de l'échelle et de créer une autoroute dans la vallée de la Clarée. C'est en juillet 1992 que Ségolène Royal, alors ministre de l'Environnement, signe le décret de classement de toute la vallée. Le territoire de la commune s'est agrandi de la Vallée Étroite (auparavant italienne) en 1947, à la suite des rectifications de frontière après la Seconde Guerre mondiale. Cet ajout constitue une exception à la

règle faisant passer les frontières aux lignes de partage des eaux.

COTE PRATIQUE

LINGE DE MAISON

Nous vous fournissons 1 drap de bain et 1 serviette de toilette par personne pour la semaine. Prévoir un drap de bain pour le sauna ou d'autres serviettes si vous avez besoin de plus. Possibilité de location d'un peignoir (3 €) pour l'espace bien-être.

ENTRETIEN DES CHAMBRES

Une personne passe tous les jours pour faire les lits et nettoyer la salle de bain/WC.

INFORMATIONS ANNEXES

A Névache, nous sommes un peu au bout du monde, nous ne disposons malheureusement pas de distributeurs de billet, ni de pharmacie, ni de station-service... Pour un déroulement plus serein de votre séjour, pensez à bien vous organiser en conséquence.

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants, surcharge éventuelle des refuges, etc....) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

DESCRIPTION

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois et chauffé au feu de bois).

Dans votre forfait il est prévu 2 accès dans la semaine

LES MASSAGES (en option et sur réservation sur place)

Nous disposons d'une salle de massages dans l'hôtel, et nous travaillons avec une équipe de masseuses et de thérapeutes indépendantes. Elles vous proposeront une offre de massages et de séances de kinésiologie ou d'ostéopathie.