

Névache, Raquettes & Bien-Être



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

PROGRAMME

Jour 1 Accueil et installation

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

18h : présentation du groupe, du programme, des intervenants. Petite pratique - découverte en salle.

19h : pot d'accueil, présentation de l'hôtel, 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.

21h : Yoga

Jour 3 / 4 / 5 et 6 Randonnée 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

* Alpines 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.

21h : Yoga

Jour 7 : fin du séjour

Fin du séjour et disposition après le petit-déjeuner.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le 1er jour, dans l'après-midi, à l'hôtel** à Névache.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 21 37 30

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 12€ 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 78 € (selon la saison et selon le forfait choisi) ou de 12€ pour le petit-déjeuner et de 12 € 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 (12 € 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 78 € (selon la saison et selon le forfait choisi).

NIVEAU

Randonnées pour marcheurs niveau 2 à 3. 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 peut se faire à l'hôtel ou 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 déroulent les séances de yoga, sauf si vous avez une demande particulière.

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 : 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 goût, 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 dîner.

Les petits déjeuners 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 4 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 certifiée pour les journées ; En salle, matin et/ou soir, une autre professeur de yoga certifiée pourra vous livrer ses cours adaptés au séjour.

MATÉRIEL FOURNI

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

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- 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

TARIFS	Chambre à 2 places
Du lundi 1/01/24 au dimanche 7/01/24	975 €
Du dimanche 07/01 au samedi 13/01/24	935 €
Du dimanche 14/01 au samedi 20/01/24	935 €
Du dimanche 21/01 au samedi 27/01/24	975 €
Du dimanche 28/01 au samedi 03/02/24	975 €
Du dimanche 04/02 au samedi 10/02/24	1010 €
Du dimanche 03/03 au samedi 09/03/24	1010 €
Du dimanche 10/03 au samedi 16/03/24	975 €
Du dimanche 17/03 au samedi 23/03/24	935 €

N.B. : Chambre individuelle : sous réserve de disponibilités (avec un supplément entre 120€ et 180€ selon la date choisie)

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 : vous pouvez venir en train :

Soit en arrivant côté italien par le TGV Paris-Milan, en vous arrêtant à la gare de Oulx (Italie)

Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

De ces gares, nous organiserons votre transfert jusqu'à l'hôtel soit en navette, taxi ou transport privé en fonction des horaires et du nombre de personnes. Au moment de votre réservation pensez à nous communiquer votre lieu et 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.

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.