

ÉTÉ 2019

RANDO BALNEO YOGA DANS LES ALPES DAUPHINOISES

Randonnée en étoile en hôtel 2**

6 jours, 5 nuits, 4,5 jours de randonnée, 4 séances balnéo, 7 séances
yoga



Idéalement situé dans le plus secret des massifs alpins, Allevard les Bains est un village paisible au creux d'un vallon calme et ensoleillé, au pied de la chaîne de Belledonne. Fidèles à l'esprit pionnier qui anime la station depuis 1836, les Thermes d'Allevard ont repensé un Spa Thermal et un Espace Forme qui adapte le savoir-faire des thermes à la détente et au mieux-être... La pratique du Yoga viendra compléter les séances de détente pour prendre soin de votre corps et de votre mental. Un programme de ressourcement complet !

*Les randonnées proposées allient la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires alpins faciles et spectaculaires, au pied des hautes cimes. En fin d'après-midi, durant 4 jours, vous bénéficiez d'un programme exclusif pour aller à l'essentiel du bien-être (sauna, hammam, jacuzzi, massage, enveloppement d'argile, salle de relaxation et séances de Yoga). Vous serez hébergés dans un confortable hôtel** donnant sur l'agréable Parc Thermal.*

DESTINATIONS QUEYRAS

8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE

Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

Rendez-vous à 14 h 15 mn en gare de Pontcharra sur Breda (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel** du Parc (04 76 13 30 54) à Allevard Les Bains à 15 heures, si vous venez ou en voiture. (Merci de nous donner votre mode d'accès à l'inscription). Vous aurez déjà pris votre repas de midi, mais il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin d'avoir des échanges culturels fructueux durant la semaine. Installation à l'hôtel.

Notre première randonnée de mise en jambes nous conduit juste au-dessus du village, à la découverte du patrimoine historique lié à l'exploitation du fer entre le XIIème et le XIXème siècle. Le Sentier du Fer, riche en vestiges, serpente en forêt et conduit au Rocher de Maramaille (1140 m), notre premier belvédère de la semaine. Nous y découvrons la vallée d'Allevard et commençons à apercevoir les hautes cimes qui l'entourent.

Dénivelée : + 320 m, - 320 m Longueur : 6 km Horaire : 3 h

Jour 2

Le Lac du Léat (1720 m)

Au départ de Gleyzin (1100 m), nous nous élevons en forêt pour gagner le Refuge du Bout (1390 m), niché au creux d'une clairière. Non loin de là, se situent les deux impressionnants Sapins Henri IV (30 mètres de hauteur, 400 ans d'âge et 5,20 m de circonférence). La montée se poursuit sur la crête et le sentier sort ensuite de la forêt pour atteindre la quiétude du petit Lac Léat (1720 m). Le site est magnifique avec son petit refuge. Les plus courageux pourront monter jusqu'à la Croix du Léat (1825 m), belvédère sur les massifs d'Allevard, des Sept Laux, de la Chartreuse et du Grand Rocher.

Séance au Spa Thermal, en fin d'après-midi : présentation du programme thermal, puis premiers soins.

Dénivelée : + 630 m, - 630 m Longueur : 8 km Horaire : 3 h 45 mn

Jour 3

Crêt du Poulet (1726 m)

Cette randonnée se déroule dans un décor forestier. Le départ est soutenu et permettra ainsi à chacun de trouver son rythme pour pouvoir monter lentement, d'autant plus que nous aurons tout loisir de prendre notre temps. L'ascension débute dans une belle forêt de résineux. Au bout d'une heure, le profil s'adoucit et le décor s'ouvre peu à peu. L'itinéraire se fait ensuite carrément débonnaire avant de rejoindre les grandes clairières du plateau sommital. Du sommet du Crêt du Poulet (1726 m), la vue est splendide sur le massif alpin de Belledonne et les massifs préalpins du Vercors, de la Chartreuse et des Bauges. La descente sera, quant à elle beaucoup plus "sauvage", puisque nous essayerons de nous "perdre" sur le plateau avant de dénicher d'anciens chemins, inutilisés aujourd'hui, qui nous ramènent à notre point de départ.

Séance au Spa Thermal, en fin d'après-midi avec séance de yoga.

Dénivelée : + 590 m, - 590 m Longueur : 8 km Horaire : 4 h 30 mn

Jour 4

Col de La Perrière (2003 m)

Nous démarrons de l'ex-station de Val Pelouse (1701 m). Créée dans les années 1960 pendant les années du "Plan Neige", la station a été fermée à la fin de l'hiver 1985 en raison des coûts d'exploitation trop élevés. Si, ça et là, on décèle quelques traces des anciens aménagements, on peut dire que le site a été rendu à la nature. Nous allons effectuer le tour de la Montagne d'Arvillard en traversant des milieux naturels très différents. Après une belle traversée à flanc dans les vernes (aulnes verts), nous gagnons une zone d'alpage avant de plonger en forêt dans l'humidité des Chalets du Gargotton (1470 m). La véritable ascension commence et nous atteignons rapidement les Sources du Gargotton (1630 m), site idyllique au creux du vallon où une halte s'impose. C'est ensuite par le fil d'une ancienne moraine glaciaire que nous parvenons au Col de La Perrière (2003 m), au pied de l'impressionnante arête Nord Ouest des

Grands Moulins, ambiance montagne garantie ! Une douce traversée nous ramène ensuite à notre point de départ.

Séance au Spa Thermal, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 580 m, - 580 m Longueur : 10 km Horaire : 5 h

Jour 5

Le Grand Rocher (1926 m)

Nous démarrons sur une piste forestière (1340 m) au-dessus du Col du Barioz. Après la montée en forêt, notre itinéraire à l'écart des foules serpente entre les minuscules lacs, les alpages et atteint la crête au Cul de Pêt (1850 m). La chaîne de Belledonne s'offre devant nous. Nous avons tout le loisir d'apprécier l'immensité du paysage en suivant la douce croupe qui nous conduit en apothéose au Grand Rocher (1926 m). La vue à 360 degrés sur la Chaîne de Belledonne et les massifs du Vercors, de la Chartreuse et des Bauges est tout simplement fantastique. On aperçoit même le Mont-Blanc à l'horizon. La descente parmi les petits lacs disséminés sur la crête est tout aussi bucolique avant de regagner le couvert forestier.

Séance au Spa Thermal, en fin d'après-midi avec séance de yoga.

Dénivelée : + 620 m, - 620 m Longueur : 11 km Horaire : 4

Jour 6

Fin du séjour après le petit-déjeuner à l'hébergement vers 9 h 45 mn (transfert sur réservation à l'inscription) en gare de Pontcharra sur Breda.

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

PROGRAMME THERMAL

LES THERMES D'ALLEVARD

LES SPECIFICITES DE L'EAU D'ALLEVARD

Parce qu'elle est puisée à 149 mètres, dans un sous-sol compact, peu perméable aux infiltrations parasites, l'eau minérale des Thermes d'Allevard est exempte de toute pollution. À sa source, elle libère deux principaux constituants gazeux, qui font sa richesse : l'hydrogène sulfuré (H₂S) et le gaz carbonique (CO₂). Ses vertus thérapeutiques s'expliquent également par sa haute teneur en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation (résistivité : 327 Ohms).

L'eau minérale d'Allevard est l'une des eaux les plus sulfureuses au monde. Ses vertus et son efficacité sont reconnues unanimement depuis plus d'un siècle. Son principal atout réside dans cette richesse en produits sulfureux. Fait plus exceptionnel, leur présence à l'état gazeux. Cette propriété rare donne aux Thermes d'Allevard des eaux d'inhalation par excellence, à l'inverse d'un grand nombre de stations sulfureuses. Le soufre agit sur le milieu interne, au sein même des tissus, là où le corps en a besoin. Ces eaux sont ainsi assimilées plus directement par tout l'organisme.

VOTRE PROGRAMME DE SOINS D'HYDROTHERAPIE (compris dans votre séjour)

Code : BALADH

Les séances thermales se déroulent du mardi au vendredi.

Lors de la première séance, vous recevrez votre programme de soins. qui ne se dérouleront pas forcément dans l'ordre de la présentation ci-dessous.

Le Spa d'Allevard : (accessible les quatre soirées)

Le Spa d'Allevard, vous accueille dans son nouvel espace de 360 m² entièrement dédié à la détente et à la relaxation dans un cadre chaleureux et authentique. Vous y trouverez :

Un sauna :

Le sauna dispense une chaleur très sèche et élevée (80°C) qui provoque une sudation importante qui permet d'éliminer les toxines et de nettoyer la peau. Le sauna détend les muscles et soulage les courbatures et l'arthrose. Pour plus d'efficacité, la séance doit être suivie d'une douche tiède à froide pour activer la circulation sanguine et d'un quart d'heure de repos absolu. Il est déconseillé pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires.

Un Hammam traditionnel :

Souvent nommé bain de vapeur, il permet à l'organisme de récupérer après un effort sportif ou tout simplement de se détendre. La chaleur humide du hammam (50°C) utilise la vapeur d'eau qui sert de transporteur aux huiles essentielles aux propriétés régénérantes, rééquilibrantes ou antiseptiques diffusés dans la cabine.

Un grand Jacuzzi avec un Solarium :

Un Espace de Relaxation avec une tisanerie :

Le repos est très vivement indiqué à la fin des soins.

Un Massage bien-être de 30 minutes : (1 soin durant la semaine)

Souvent qualifié de massage de détente, ce type de massage à l'huile repose sur des mouvements fluides, continus et enveloppants. Convenant particulièrement aux personnes stressées, procure souplesse et détente aux tissus ainsi qu'une sensation de bien-être.

Un enveloppement d'argile de 20 minutes : (1 soin durant la semaine)

L'application de boue constitue l'une des armes les plus efficaces de l'arsenal thérapeutique thermal. La boue est réalisée à partir d'un mélange d'argiles choisies et malaxées mis au contact de l'eau thermale (43°C / 47°C) dont il incorpore les substances actives (ions sulfates). La chaleur favorise la pénétration massive des composants dans l'organisme. Ce soin calme les douleurs, réduit les contractures, facilite la circulation et assure la détente.

Soins complémentaires (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour, à réserver sur place)

Le modelage (30 ou 45 mn) : 45 ou 60 €

Gommage (30 mn) : 45 €

Balnéothérapie (20 mn) : 40 €

Soins Visage :

Traitement Intensif Jeunesse (1 h 15 mn) : 75 €

Code : BALADH

L'efficacité Sothys associée à 1 h 15 de relaxation et de prise en charge experte pour une peau visiblement plus jeune.

Traitement Intensif Hydratant (1 h 15 mn) : 75 €

Alliance parfaite de technicité et de sensorialité pour inonder la peau de bien-être et lui procurer une sensation d'hydratation absolue.

Soin Saisonnier (50 mn) : 55 €

Pour oxygéner et révéler l'éclat de la peau.

Soin Fondamental (30 mn) : 40 €

Pour entretenir et protéger les différents types de peau.

Soins Corps :

Soin Signature Hanakasumi (1 h) : 75 €

Protocole d'inspiration japonaise avec gommage au gant, modelage du corps et des pieds aux senteurs de fleur de cerisier et fleur de lotus.

Soin Signature Sensation Orientale (1 h) : 75 €

Protocole d'inspiration orientale avec gommage à la pierre et modelage du corps aux senteurs d'ambre et de myrrhe.

Soin 100% sur mesure (40 mn) : 55 €

Modelage du corps avec l'huile évanescente de votre choix.

Soin Athletics (1 h 15 mn) : 75 €

Modelage nutri délassant : inspiré du deep tissu spécialement conçu pour apporter réconfort et détente. C'est l'association de lissage et de pression pour soulager des tensions, stimuler et tonifier la peau.

Athletics Homme (45 mn) : 50 €

Un protocole de soin associant l'originalité d'un effet chauffant à la sensorialité d'une mousse enveloppante détox pour un double objectif.

Matériel nécessaire :

Maillot de bain et bonnet de bain (possibilité d'en acheter sur place à partir de 4 €).

Les claquettes, le peignoir et les serviettes de bain sont mis à disposition par le Spa Thermal d'Allevard.

PROGRAMME YOGA

Il vous sera proposé de commencer la journée par une séance de Yoga avant le petit déjeuner. Si vous n'êtes pas matinal, cette séance est bien évidemment facultative !

Le soir, vous pourrez également terminer la journée par une séance de Yoga le mercredi et le vendredi. En fonction des soins balnéo, ces séances peuvent être amenées à être programmées un autre jour de la semaine.

Au total **5 séances matinales** pour se réveiller en douceur : éveil du corps, dynamisation et prise de conscience de la respiration

2 séances en fin de journée : assouplissement, récupération et relaxation.

Les séances durent entre 45 mn et 1 h le matin, 1 h à 1 h 15 mn le soir.

Ces séjours sont encadrés par Christophe, notre accompagnateur en montagne également professeur de Yoga. Il a été formé par Claude MARECHAL, dans une approche « Viniyoga » : « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être soigneusement ajusté à la personne. »

On doit cette formule au professeur indien T. Krishnamacharya (1888-1989) souvent appelé le père du Yoga moderne. Puis son fils TKV Desikachar reprit son enseignement et forma

beaucoup de professeurs occidentaux dont Claude MARECHAL, professeur de l'ETY (école de transmissions du yoga) qui forma à son tour Christophe et bien d'autres.

Ce programme **s'adresse donc à toute personne, déjà initiée au Yoga, confirmée ou totalement débutante !**

La performance physique n'est pas recherchée, les postures sont faciles et réalisables par tout le monde. Les séances sont guidées dans l'optique de créer une qualité d'attention favorable à l'apaisement du corps et du mental ; pour un ressourcement complet !

Les randonnées seront également propices, pour ceux et celles qui le souhaitent, à la découverte du Yoga de la marche, appelée aussi marche consciente.

Le Yoga de la marche associe un travail sur le corps, la respiration et le mental à travers le geste de la marche. Un geste quotidien devenu banal, et pourtant ? Nos modes de vie l'ont pour la plupart d'entre nous déformé. Le Yoga de la marche vous propose d'explorer cette activité en apparence si simple, avec un regard neuf et dans un lieu propice au ressourcement, la nature.

La mise en place des techniques du Yoga de la marche concerne la gestuelle, la respiration et l'attitude mentale.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 14 heures en gare de Grenoble TGV (sortie Centre Ville, transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel** du Parc (04 76 13 30 54) à Allevard Les Bains à 15 heures, si vous venez en voiture. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hôtel** du Parc (04 76 13 30 54) selon la formule choisie.

Accès train :

Accès train : Gare de Pontcharra sur Breda.

Paris Gare de Lyon : 09h49	12h51 : Aix Les Bains : 13h25	13h57 : Pontcharra
Paris Gare de Lyon : 09h49	12h43 : Grenoble: 13h03	13h42 : Pontcharra
Lyon Part Dieu : 11h47	13h12 : Chambéry : 13h27	13h42 : Pontcharra
Marseille : 10h14	11h21 : Valence TGV : 12h24	14h01 : Pontcharra

Horaires indicatifs 2018 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Accès voiture : Allevard Les Bains

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

Prendre la sortie Pontcharra n°22 sur l'autoroute A41 entre Grenoble et Chambéry. Prendre ensuite la D523b, puis la D925b jusqu'à Détrier et enfin la D925, puis la D525 jusqu'à Allevard.

Pour l'hôtel** du Parc (04 76 13 30 54) : Au rond-point à l'entrée du bourg, prendre à droite la D525, puis après 1,6 km prendre à gauche, l'Avenue Davallet où se situe l'hôtel.

Parking :

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons quotidiennes pour Chambéry : www.altibus.com

Puis train pour Pontcharra.

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Liaisons régulières pour Grenoble : www.grenoble-airport.com/acces/navettes

Puis train pour Pontcharra.

DISPERSION

Le Jour 06 à 9 heures à votre hébergement ou à 9 h 45 mn en gare de Pontcharra sur Bréda, si vous avez réservé le transfert.

Retour train : Gare de Pontcharra sur Breda

Pontcharra : 10h03	10h19 : Chambéry : 10h24	13h19 : Paris Gare de Lyon
Pontcharra : 09h58	10h27 : Grenoble : 11h22	12h54 : Lyon Part Dieu

Code : BALADH

Pontcharra : 09h58 11h35 : Valence TGV : 13h13 14h21 : Marseille
Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Retour voiture : Allevard les Bains.

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère
Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com
Train pour Chambéry puis liaisons quotidiennes : www.altibus.com

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com
Train pour Grenoble puis liaisons régulières depuis Grenoble : www.grenoble-airport.com/acces/navettes

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hôtels ci-dessous sont des partenaires de PEDIBUS :

à Allevard :

Hôtel** du Parc (04 76 13 30 54), l'hébergement où vous séjournerez durant la semaine.

à Grenoble : Hôtel ** des Alpes (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé. Demandez le tarif spécial PEDIBUS.

Hôtel Institut (04 76 46 36 44), 10 Rue Louis Barbillon, à 200 mètres de la gare SNCF.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

NIVEAU

2 chaussures

Dénivelée moyenne : 550 m Maximum : 630 m

Longueur moyenne : 9 km Maximum : 11 km

Horaire moyen : 4 h 15 mn Maximum : 5 h

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

HEBERGEMENT

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes. Supplément pour chambre individuelle, dans la mesure des disponibilités.

L'hôtel** du Parc (04 76 13 30 54) est confortable (niveau hôtel***) et donne sur le Parc Thermal.

2 personnes par chambre confortable (douche et WC dans chaque chambre).

Repas :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Vous pouvez avoir des repas végétarien **sur réservation**.

TRANSFERTS INTERNES

L'accompagnateur utilisera son propre véhicule ou un minibus. Nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

PORTAGE DES BAGAGES

Code : BALADH

Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

Départ assuré à partir de 6 participants

Groupe limité à 12 participants

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la région concernée.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

Concernant le yoga :

Christophe Foucrier, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat formé à l'Art de Marcher® et professeur de Yoga.

« J'ai pris conscience il y a quelques années que nous pouvons voyager toute notre vie sans jamais faire un pas vers soi. »

Il s'est formé depuis à l'Art de Marcher® avec Daniel Zanin, pionnier de la marche consciente en France. Pour approfondir son expérience, il se forme depuis 2013 au professorat de Yoga auprès de l'École de Transmission du Yoga de Claude Maréchal (ETY Viniyoga).

C'est à côté de chez lui, dans les Alpes du Nord qu'il aime partager avec vous son expérience.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont

rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (mai - juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Pour le Spa Thermal :

Maillot de bain et bonnet de bain (possibilité d'en acheter sur place à partir de 4 €).
Les claquettes, le peignoir et les serviettes de bain sont mis à disposition par le Spa Thermal d'Allevard.

Pour les séances yoga :

- Vêtements légers et stretch conseillés.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

Du	Au	Tarif
12/08/2019	17/08/2019	898 €
02/09/2019	07/09/2019	878 €
23/09/2019	28/09/2019	868 €

Randonnée sans la balnéothérapie : **Réduction de 170 €**

Chambre individuelle en hôtel** confort : **+ 120 €**

Transfert aller-retour depuis la gare de Pontcharra sur Bréda : **18 € par personne à réserver à l'inscription.**

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement pension complète.
- Le forfait thermal tel que décrit ci-dessus pour 4 séances ainsi que la fourniture des chaussures, du peignoir et des serviettes de bain.
- Les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les soins thermaux qui ne sont pas prévus au programme.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- La découverte du massif secret de la chaîne de Belledonne.
- Des randonnées accessibles dans une ambiance « haute montagne ».
- Un programme de soins spécifique, établi pour vous et adapté à la pratique de la randonnée.
- Quatre véritables séances de soins.
- Huit séances de Yoga.
- La proximité des thermes d'Allevard Les Bains, à 100 mètres de votre hébergement.
- Un accompagnateur formé à la marche consciente et professeur de Vini Yoga.
- Le confort de votre hébergement en chambre double ou triple avec douche et WC dans la chambre (hôtel**).
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Séjour en étoile permettant de modifier le programme en cas de mauvaise météo.
- En correspondance avec les horaires de train et de bus (pas de nuit supplémentaire sur place).

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir la Chartreuse, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

BIBLIOGRAPHIE

" Chartreuse - Belledonne - Maurienne ", Guide Didier Richard n° 104.

" Massifs et lacs en Dauphiné ; Belledonne, Grandes Rousses, Taillefer " Topo FFRP. réf : 524.

" Je m'appelle Belledonne " Jean Daumas, Editions Publialp.

" Belledonne, la montagne des Grenoblois " Alpes loisirs n° 13.

ALPES MAGAZINE n°39 " Belledonne, toujours sauvage ", p 70.

ALPES MAGAZINE n°54 " Belledonne, balcon sur l'Isère ", p 52.

ALPES MAGAZINE n°80 " Belledonne, histoire d'eaux ", p 66.

ALPES MAGAZINE n°117 " Belledonne à l'état brut ", p 16.

ALPES MAGAZINE n°143 " Belledonne, immersion en terres sauvages ", p 86.

ALPES MAGAZINE n°167 " Karma Ling, Bouddhalpes ", p 58.

Concernant le yoga :

Marche :

- Régénération par la marche afghane, Edouard G. Stiegler, Trédaniel Editeur
- La marche, L Creyx N Perez Christiaens, Institut BKSİYengar
- La marche qui soigne Jacques Alain LACHANT, Editions Payot

Hara :

- Hara, centre vital de l'homme, Karlfried Graf Dürckheim
- Hara, Architecture du milieu-juste, Jean-Daniel Cauhèpè et Anne Kuang, Trédaniel Editeur
- La Magie du Hara – ou l'attitude juste, Georges Siffredi, Quintessence

Respiration :

Code : BALADH

- Pranayama - La dynamique du souffle, A Van Lysebeth
- L'art de la respiration, Dr Hannish, éditions Mazdéennes
- Le KI dans la vie quotidienne Koichi Tohei, Trédaniel Editeur

Pleine conscience :

- La conscience corporelle, Yvan Amar, Ed du relié
- Au cœur de la tourmente la pleine conscience, Dr J Kabat-Zinn
- Le cerveau de Bouddha, Rick Hanson, Ed les Arènes
- L'éveil des sens, Dr J Kabat Zinn, Pocket Evolution

Méditation :

- Apprendre à méditer, la méthode MBSR à la portée de tous, Bob Stahl et Elisha Goldstein
- Pratique de La Voie Intérieure, Karlfried Graf G Dürckheim, Le courrier du livre

Autres :

- Eloge du silence, Marc De Smedt, Albin Michel
- Le petit manuel de la marche immobile JP Combe Le Mercure Dauphinois
- I-Chuan, Les bases scientifiques, La Posture de l'arbre, Yu Yong Nian, L'Originel
- Eloge de la Marche, David le Breton, Ed Métailié essais
- Petite philosophie du marcheur, Christophe Lamoure, Ed Milan
- Marcher, une philosophie, Frédéric Gros, Ed Champs essais
- Petite bibliothèque du marcheur, Frédéric Gros, Ed Champs classiques

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard "Chartreuse-Belledonne-Maurienne"

1 / 60 000 IGN 03 " Chartreuse Bauges Belledonne Maurienne "

1 / 25 000 IGN 3433 OT Allevard Belledonne Nord

ADRESSES UTILES

<http://www.thermes-allevard.com/>

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z