



## **LOZERE – Rando Yoga**

**Gorges du Tarn, Gorges de la Jonte,  
Grands Causses et Aigoual  
7 JOURS**

**Ce séjour randonnée et yoga d'une semaine à travers le sud de la Lozère, nous emmènera au carrefour des grands causses, du Mont Aigoual et des gorges de la Jonte et du Tarn.**

Au coeur du Parc national des Cévennes, territoire préservé aux multiples facettes, nous vous proposons un séjour en étoile à partir de Huelzas sur le causse Méjean. Idéalement situé, nous pourrons à la fois allier la pratique quotidienne du yoga dans un cadre particulièrement inspirant et ressourçant aux randonnées variées sur les zones emblématiques de cette partie des Cévennes. Les randonnées comme les pratiques de yoga seront adaptées au groupe, nous pourrons proposer occasionnellement des options pour effectuer des marches plus longues pour celles et ceux qui le désirent du fait que nous serons deux accompagnateurs pour ce séjour.

### **À RETENIR**

**Départs du séjour : Le Dimanche à 15H30 a Huelzas ou à 14H en gare d'Alès (30)  
Dispersion : Le Samedi suivant à 14H a Huelzas ou à 15H30 en gare d'Alès (30)**

Pour celles et ceux qui voyagent en train, nous pourrons organiser un transfert avec les minibus depuis la gare SNCF d'Alès dans le Gard jusqu'à Huelzas.  
Une participation aux frais de 40 € couvrant l'aller/retour vous sera demandée)

#### EN PRATIQUE :

- Randonnée en boucle au départ d'1 hébergement
- Deux pratiques de yoga par jour
- Groupe de 10 à 16 personnes.
- Niveau modéré et adaptable. 5 à 6h de marche quotidienne (300 à 600m de dénivelée).
- Hébergement en gîte confortable privatisé pour notre groupe
- Repas végétariens de qualité préparés autant que faire se peut à base de produits locaux

## L'ITINÉRAIRE

### **J1- Accueil à Hyelzas (48) à 15H30 ou à la gare SNCF de votre choix**

Pot d'accueil et petite balade de mise en forme autour du serre de Bouyssou. Repas et nuit au gîte et installation pour 6 nuits.

### **J2- Sentier des corniches.**

Après un petit transfert, direction Cassagnes sur la causse Méjean. Nous marchons sur un magnifique sentier en balcons au dessus des gorges de la Jonte et du Tarn. Il n'y a pas de difficultés particulières mais certains courts passages peuvent être un peu vertigineux pour les plus sensibles. Ce sentier qui serpente entre les fameux Vase de sèvre, ou vase de Chine offre un bel itinéraire pour découvrir l'habitat des vautours Fauves, Moines et Percnoptère. Ils ont été réintroduits dans les années 80 et prospèrent sur le territoire, offrant aux marcheurs des ballets aériens permanents.

+300m de dénivelée, 4 à 5H de randonnée

### **J3- Randonnée sur le Mont Aigoual**

**Après un transfert de 25 minutes**, nous vous proposons un itinéraire de découverte du Mont Aigoual. Changement radical de paysages par rapport à la veille. Le Mont Aigoual est un sommet phare des Cévennes et culmine à 1565 m d'altitude. Hêtraies sapinières et landes d'altitude alternent jusqu'à son sommet. Par beau temps, le Mont Aigoual offre un panorama qui s'étend des Alpes aux Pyrénées en passant par la Méditerranée. 5h à 6h de randonnée, 500m de dénivelé.

### **J4- Nîmes le Vieux et Mont Gargo**

Aujourd'hui nous proposons la découverte du coeur du causse Méjean. Grandes étendues de pâturages ovins, le causse Méjean rappelle à beaucoup les paysages de Mongolie. Nous découvrirons Nîmes le vieux qui est un Chaos Karstique exceptionnel et partirons vers le Mont Gargo qui est le sommet du causse Méjean. Ce dernier offre un très joli panorama sur l'ensemble des massifs cévenols...

+300m de dénivelée, 5H de randonnée

### **J5- Les gorges de la Jonte:**

Un sentier très sauvage nous permet d'accéder à l'un des sanctuaires des vautours fauves et moines. Randonnée tranquille qui passe au Roc Saint Gervais puis au cimetière d'origine millénaire et chapelle du même nom.

4H de marche. 300M de dénivelée

### **J6- Les arcs Saint Pierre**

Tout prêt du gîte... Au cours de cette promenade nous plongeons dans un univers protohistorique. Sur notre chemin, la grand place avec ses murs de dolomies et son monolithe de calcaire, la grotte de la Baumelle, la grotte de l'homme mort dans lequel fût découvert une cinquantaine de squelette humains, le village gallo-romain de résiniers et enfin les grands arches de Saint Pierre..+200m de dénivelée / 5 H de randonnée

### **J7- Retour**

Dernière demie journée de randonnée qui sera adaptée en fonction des contraintes de retour (Train).

## DATES ET PRIX

### DATE DÉPART - DATE RETOUR

Dimanche 06 juillet - samedi 12 juillet 2025

### PRIX

880 €/pers

#### LE PRIX COMPREND

Ce tarif inclus la pension complète du J1 vers 15H30 jusqu'au J7 début d'après-midi, hébergement privatisé pour le groupe, les boissons chaudes, pique niques variés et copieux à midi, l'encadrement, les cours de yoga, la logistique interne au séjour (transfert internes au séjour avec 2 minibus)

#### LE PRIX NE COMPREND PAS

Les moyens de transport pour arriver sur place. Une navette aller-retour peut être mise en place entre la gare de votre choix et le point de départ de la randonnée. Une Participation aux frais couvrant l'aller/retour sera à régler sur place pour les personnes qui choisissent cette option. Les assurances éventuelles et les frais personnels durant le séjour ne sont pas inclus dans le forfait tarifaire.

## HEBERGEMENT

Voici le lien vers le gîte susceptible de nous accueillir. Il dispose de huit chambres avec au moins deux lits par chambre. Possibilité donc d'un groupe de 16 personnes logées en chambre à deux personnes. Une option est posée jusqu'au 15 novembre. Toutes les infos ci-dessous:

<http://gite-de-groupe-causses-cevennes.com/>

## COMMENT S'INFORMER ?

OFFICES DE TOURISME :

<https://www.cevennes-gorges-du-tarn.com/meyrueis>

## COMMENT S'EQUIPER ?

Il est préférable de vérifier soigneusement l'état de votre matériel et le contenu de votre sac avant le départ. Votre confort et votre sécurité en dépendent ! Ne vous chargez pas inutilement. N'hésitez pas à nous contacter si vous désirez des renseignements complémentaires.

## BAGAGES

Votre matériel personnel doit pouvoir tenir dans un seul sac de voyage ou une valise. D'autre part, le sac à dos doit être confortable, car vous aurez à transporter, pendant les étapes, une partie du pique-nique et quelques vêtements parfois volumineux en cas de mauvais temps.

## LISTE DU MATÉRIEL CONSEILLÉ

Les gîtes sont équipés de couvertures ou couettes. Il vous faut prévoir un set de draps en 90 cm: drap housse, taie d'oreiller, drap simple ou drap de sac.

### MATERIEL PERSONNEL RECOMMANDÉ

- poncho imperméable couvrant le sac à dos
- gourde 1,5 à 2 litres
- chaussures de randonnée en moyenne montagne ( si possible déjà utilisées)
- vêtement chaud type anorak léger/coupe-vent
- sac à dos de randonnée (un par personne )
- chapeau
- serviette et gant de toilette
- couverts , gobelet et assiette ou bol pour les pique-nique
- short, maillot de bain, sandales légères pour aller dans l'eau
- lunettes de soleil, papier hygiénique, lacets de rechange, couteau
- vos médicaments habituels et un nécessaire pour les petits bobos
- une lampe de poche
- une lotion anti moustiques

### A NOTER :

Les téléphones portables Orange / SFR passent sur une grande partie du parcours (Bougues et Free ne passent que sur quelques tronçons). Il n'y a pas de pharmacie sur le parcours.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### NIVEAU DE LA RANDO

Ce séjour est une randonnée itinérante de niveau modéré. Vous n'aurez à transporter que vos affaires personnelles pour la journée et une partie du pique-nique. Les étapes sont de 5 à 6 heures de marche quotidienne, sans difficultés particulières, entrecoupées pauses, pique-nique... Le rythme de la marche est établi en fonction du groupe. L'altitude est comprise entre 250 et 1500 m. Le véhicule d'intendance peut transporter occasionnellement une personne en difficulté.

### ENCADREMENT

Fred, Sébastien

Ces deux accompagnateurs diplômés d'état vivent et travaillent en Ardèche depuis de nombreuses années mais Fred est originaire de Meyrueis où il a passé ces 25 premières années. Au-delà de l'aspect sécuritaire, ils sauront vous faire partager leur connaissance des massifs cévenols.

### YOGA

Stéphanie de [Satyam Yoga Marseille](#), vous accompagnera pendant les pratiques.

Il est prévu 2h à 2h30 de yoga, en deux pratiques quotidiennes. Nous explorerons les fondements constitutifs du hatha yoga: des postures (asanas), des techniques de respiration (pranayama) et de la méditation. Certaines séances comprendront des éléments du yin yoga ou du yoga nidra. Les cours peuvent être adaptés à tous niveaux de pratique.

### SANTÉ ET PRÉPARATION

Malgré l'absence de grosses difficultés, il est préférable d'avoir marché quelques journées au cours des semaines qui précèdent le circuit. Si vous avez du matériel neuf, en particulier des chaussures, pensez à les étrenner avant le séjour. En cas de doute, il est bon d'effectuer un bilan médical avant de partir.

## **ASSURANCES**

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous vous proposons également pour tous les séjours la possibilité de souscrire une assurance annulation part l'intermédiaire de April Assurances.



**A bientôt en Lozère !**

**Nous restons à votre entière disposition  
pour toute précision dont vous auriez besoin  
quant à la préparation de ce voyage !!**