



ALPES MARITIMES

Rando et Yoga « Mercantour »

Nous vous proposons en ce début d'été de vous immerger au cœur du Mercantour et du Haut Verdon, pour un circuit de randonnées en semi itinérance associé à la pratique du yoga.

Découverte de la grande variété des paysages du Mercantour et du Haut Verdon (gorges, crêtes, alpages, falaises, pierriers...), et pratiquer quotidiennement méditation et yoga, au fil d'un voyage, au cœur d'une nature préservée, à la rencontre de villages disparus dont l'histoire des hommes qui y ont vécu vous sera conté.

Nous serons hébergés dans des gîtes forestiers nichés au sein de forêts grandioses. Vous serez encadrés par un accompagnateur qui vous fera découvrir la richesse biologique de ces grands espaces ainsi que la richesse du patrimoine historique de ces hautes vallées. Une professeure de yoga vous accompagnera dans une pratique adaptative de hatha yoga.

Une manière d'allier en milieu naturel la pratique du yoga, à la fois introspective et libératrice, avec la pratique de la marche immersive et contemplative. Un séjour pour une déconnexion garantie et une parenthèse bien-être assurée !

RANDONNÉE

Randonnée itinérante accompagnée. Bagages transportés en véhicule.

DURÉE

7 jours de marche / 6 nuits

YOGA

2h à 2h30 de yoga, en 2 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.

GROUPE

De 6 à 12 personnes



Les Eaux Marèches
07 110 BEAUMONT
www.chemin-faisant.com
info@chemin-faisant.com
0033 (0)4 75 88 38 52
IM007130002 Atout France

À RETENIR

Départs du séjour : Le jour du départ à 15h30 Gare de Thorame Haute Gare (desservie par le train des Pignes)

Dispersion: Le jour d'arrivée à 16h30 au même endroit

En cas de retard ou de difficulté le jour du départ, vous pouvez nous contacter au 06 08 35 57 35 ou au 04 75 88 38 52 (siège de Chemin Faisant).

En cas d'urgence familiale pendant la randonnée, le numéro de téléphone est le 04 75 88 38 52 (siège de Chemin Faisant). Vous ne pourrez pas être joint directement, mais vous serez informé de l'appel le plus tôt possible.

L'ITINERAIRE

Jour 1 - Accueil à Thorame

Accueil A Thorame, transfert de 15 minutes en véhicule puis départ à pied vers le gîte forestier de Congerman où nous accueillent pour deux nuits Benedicte et Alain. Le gîte n'est accessible qu'à pied. **2H de marche**

Jour 2 – Congerman - Congerman

Randonnée en boucle par les gorges de Saint Pierre, découverte de paysages sauvages, variés et grandioses . **4 à 5 heures de marche.**

Jour 3 – Congerman – La Fruchière

Journée de transition, l'itinéraire nous conduit vers les lacs d'altitude du Lignin. Les paysages de montagnes entre forêts de Melezins et prairies d'altitudes sont plus fameux les uns que les autres. Nous empruntons des sentiers de bergers et parfois faisons du « hors piste » sur de grands plateaux faciles à marcher. Installation au gîte forestier de la Fruchière (Maison nichée au coeur d'un cirque de montagne bucolique) pour deux nuits. **5 à 6 H de marche**

Jour 4 – Itinéraire en boucle depuis La Fruchière

Ballade en boucle avec comme objectif au delà des paysages, l'observation de la faune (ou au moins de leur indices de présence) qui vit dans cette partie des Alpes du Sud. Chamois, grands Tétràs, loups, cervidés... **4 à 5 heures de marche.**

Jour 5 – La Fruchière - Cuesto

Nouvelle journée de transition pour rejoindre par des sentiers variés en termes paysagers la maison forestière de Cuesto, située non loin du col des Champs. Cette dernière, située dans un cadre exceptionnel, offre une vue imprenable sur les aiguilles des pellins...

5H de marche sans difficultés particulières

Jour 6 – Itinéraire en boucle depuis Cuesto

Itinéraire sauvage et adaptable pour découvrir l'environnement remarquable et très sauvage de la haute vallée d'Entrantes, en plein coeur du Parc National du Mercantour...4 à 5 heures de marche

Jour 7 – Cuesto – Lac d'Allos

Un itinéraire hors sentier nous conduit vers la tête de l'encombrette qui domine tout le cirque du lac d'allos. Descente vers le lac au beau milieu de paysages somptueux. La randonnée se termine près du lac où un bus nous attend pour nous ramener à Thorame haute (Train des pignes / Véhicules)

DATE DEPART - DATE RETOUR

Du 9 juillet au 15 juillet 2024

PRIX

880€

LE PRIX COMPREND

La pension complète (repas végétariens), l'encadrement Rando et les cours de Yoga, les boissons et les transferts de début et fin du séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les transports pour se rendre au point de départ du circuit (voir infos pratiques), les éventuelles nuitées avant ou après la randonnée, votre assurance personnelle, l'assurance annulation, les boissons en dehors des repas.

NIVEAU DE LA RANDONNÉE

Accessible à toute personne pratiquant régulièrement la randonnée à la journée et ayant déjà effectué des parcours accidentés.

SANTE ET PREPARATION

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.

LES HÉBERGEMENTS

Les hébergements sont des gîtes privés réservés pour votre groupe, avec des chambres de 2 à 4 lits maximum. **Les gîtes sont équipés de couettes. Prévoir des draps (drap housse + drap de dessus en 90) ou drap de sac + taie d'oreiller.**

ENVIRONNEMENT

Le séjour se déroule dans des secteurs assez isolés des Alpes du Sud. Médecins, pharmacie et commerces sont souvent assez éloignés des secteurs visités. C'est l'intendant qui fait le lien avec l'extérieur. Le téléphone est accessible certains soirs.

En cas d'urgence familiale, vous pourrez toujours être contactés par l'intermédiaire de l'intendant. Par ailleurs, les animaux de compagnie ne sont pas admis par respect pour la faune sauvage.

ACCES

Parking : Un parking est prévu sur le lieu de départ et d'arrivée du séjour.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Thorame Haute est desservie par le train des Pignes: <https://www.traindespignes.fr/>

Possibilité d'arriver sur place depuis Dignes les Bains ou Nice.

Les horaires exactes seront disponibles en début d'année 2024 et nos horaires d'accueil et dispersion seront adaptées dès que nous en aurons connaissance dans le détail

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Rendez vous à la gare de Thorame haute Vers 15H. <https://g.co/kgs/NmfJCs>

COMMENT S'INFORMER

Si vous devez arriver avant le jour du départ de la randonnée ou si vous comptez prolonger votre séjour sur place, vous



Les Eaux Marèches
07 110 BEAUMONT
www.chemin-faisant.com
info@chemin-faisant.com
0033 (0)4 75 88 38 52
IM007130002 Atout France

pouvez contacter l'office de tourisme de Colmars les Alpes qui vous fournira une liste complète des possibilités d'hébergements.

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes : www.verdontourisme.com/preparer-mon-sejour/decouvrir-le-verdon/decouvrir-les-villages/colmars-les-alpes/

COMMENT S'ÉQUIPER

Vérifiez 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. Contactez nous si vous désirez des renseignements complémentaires.

Bagages: Votre matériel personnel doit pouvoir tenir dans un seul sac de voyage. D'autre part, le sac à dos doit avoir une contenance minimale de 40 L, 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 personnel conseillé :

- poncho imperméable couvrant le sac à dos
- gourde 1,5 litres
- chaussures de randonnée en moyenne montagne (si possible déjà utilisées)
- tenues de marche
- vêtement chaud type anorak+coupe vent
- gants
- bonnet en toute saison (altitude élevée)
- sac à dos de randonnée 40 litres minimum (un par personne !)
- chapeau
- boîte hermétique+couverts pour le pique nique (salades à partager tous les jours)
- short
- maillot de bain
- lunettes de soleil
- papier hygiénique
- lacets de rechange
- couteau
- vos médicaments habituels et un nécessaire pour les petits bobos (il n'y a pas de pharmacie sur le parcours)

Les gîtes sont équipés de couettes.

DIVERS

Les téléphones portables ne passent pas toujours.

Les animaux de compagnie ne sont pas admis

Il n'y a pas de pharmacie sur le parcours

ASSURANCES

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

Nous avons mis au point avec TMS contact une assistance rapatriement, que vous pouvez souscrire si vous le désirez.



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



Séjours & randonnées nature

Les Eaux Marèches
07 110 BEAUMONT
www.chemin-faisant.com
info@chemin-faisant.com
0033 (0)4 75 88 38 52
IM007130002 Atout France