



SEJOUR RANDONNEES DOUCES ET YOGA

Un séjour de **détente complète**, en étoile, comme vous l'avez rêvé.... Sous le soleil des Hautes Alpes, bien sûr, nous randonnerons sur des sentiers du **Parc National des Ecrins**. Vous aurez 3 accès aux **Grands Bains de Monétier**.

Tous les jours vous pourrez participer à une **séance de Yoga (Hatha yoga et Yin yoga)**

Vous serez chouchoutés, dorlotés, choyés... et repartirez comblés, détendus, régénérés et ressourcés !!!



Lieu : MONETIER LES BAINS - HAUTES ALPES

Grands Bains : <http://www.lesgrandsbains.fr/>

Niveau : FACILE (moins de 600 m de dénivelé positif par jour)

Il faut quand même avoir l'habitude de randonner régulièrement.

Durée : 7 jours / 6 nuits

Hébergement : Gîte LE FLOUROU (en chambre partagée)

<https://www.leflourou.com>

Groupe : de 5 à 12 personnes

Portage : vos affaires de la journée

Dates : du dimanche 31 juillet au samedi 6 août 2022

Rendez vous : GITE LE FLOUROU - LE MONETIER LES BAINS

Dimanche 31 juillet fin de journée.

Séparation samedi 6 août après le petit déjeuner

PRIX : 840 € TOUT COMPRIS

LE PRIX COMPREND :

La pension complète du J1 (repas du soir compris)

au J7 (petit déjeuner compris)

L'encadrement par une AEM diplômée.

Les trois entrées aux Grands Bains de Monétier

L'entrée au Jardin du Lautaret

Le prêt du matériel de yoga

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Votre trajet A/R entre votre domicile et le lieu de rendez vous.

Vos boissons et dépenses personnelles

Les assurances Annulation et Rapatriement

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

ASSURANCES :

Chaque participant doit être couvert en Responsabilité Civile dans le cadre d'une activité de randonnée à titre de loisirs. L'assurance Rapatriement est obligatoire.

L'assurance Annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas vous pouvez souscrire un contrat Europ Assistance pour 4,20 % du prix du séjour

FORMALITES

Passeport ou carte d'identité en cours de validité



PROGRAMME

DIMANCHE 31 juillet : Accueil au gîte à partir de 17 h -
Le FLOUROU - le Monetier les Bains (1460m) 31 rue Bonbourget Tel 04 92 24 41 13

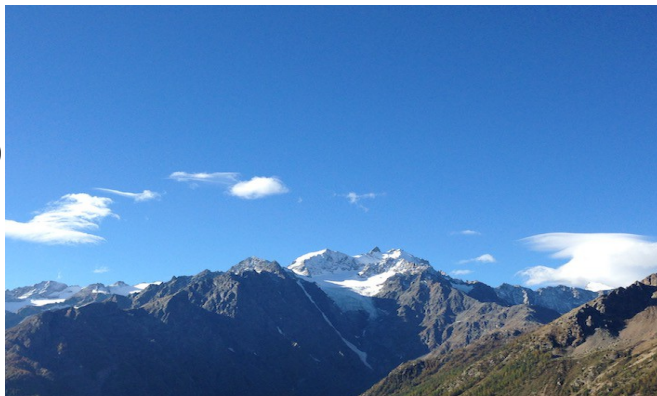
LUNDI 1er août : **LAC DE LA DOUCHE (1901m)**

Nous entrons dans le cœur du Parc des Ecrins, une première ballade toute fraîche en forêt.
Dénivelé + : 400 m Dénivelé - : 400 m Temps de marche : 4 heures -
A partir de 16 h : accès à l'espace Grands bains (2 h)

MARDI 2 août :

COL DE COTE PLAINNE (2639m) et JARDIN DU LAUTARET

Randonnée courte et facile au départ du Col du Lautaret (2060m)
Panorama exceptionnel sur la Meije
Visite du jardin du Lautaret
(Flore montagnarde du monde entier)
Dénivelé + : 300 m Dénivelé - : 300 m
Temps de marche : 2 heures -



MERCREDI 3 août : **LE TOUR DES CONCHIERES (1923m)**

Belle randonnée au dessus de Monetier Merveilleuses vues sur le vallon de la Guisane
Dénivelé + : 0 m Dénivelé - : Temps de marche : 5 heures 30 -
A partir de 16 h : Accès Grands Bains (2h)



JEUDI 4 août : **LE GRAND LAC (2282m)**

Au départ de l'Alpe du Lauzet (1951m)
Magnifique lac sous les Arêtes de la Bruyère.
Les bouquetins seront ils au rendez vous ??
Dénivelé + : 350m Dénivelé - : 350 m Temps de marche : 3h30 -
A partir de 16 h : accès aux Grands Bains (2h)

VENDREDI 5 août : **LE SENTIER DES CREVASSES (2100m) et LE LAC D'ARSINE (2458m)**



Pour notre dernière randonnée, au départ du Col du Lautaret (2060m) un sentier mythique dans la réserve naturelle de Combeynot, pour atteindre un lac glaciaire d'exception. Une grande et formidable journée dans le Parc des Ecrins.
Dénivelé + : 450m Dénivelé - : 450 m
Temps de marche : 5 heures -

SAMEDI 6 août : **SEPARATION** après le petit déjeuner.

Au plaisir de randonner avec vous....

Guilhemette DHOYER - Accompagnatrice en montagne - Enseignante en Yoga - Praticienne en Coaching
LES GARNIERS 05600 REOTIER Tel 06 64 43 28 00 Site web : <https://rando-bien-etre.fr>

LISTE DU MATERIEL ETE

- sac à dos de 30 litres max (avec sur sac)
- une gourde 1 litre minimum
- cuillère et couteau de poche
- une boîte type tupperware pour les salades de midi
- couverture de survie
- pharmacie personnelle (avec compeed)
- lunettes de soleil
- crème solaire
- bâtons de rando
- chaussures de randonnée avec de bonnes semelles
- chaussettes
- chapeau + bonnet
- une petite paire de gants
- première couche technique (Mérinos par exemple)
- une petite polaire
- une veste sans manche
- une veste type Goretex
- pantalon de randonnée ET short
- vos affaires de toilette
- pour le yoga: une tenue confortable !
- Et votre plus beau sourire... !
- Un petit quelque chose de chez vous à partager ?