

RANDONNÉES DOUCES ET YOGA EN QUEYRAS

Le Haut Guil est certainement le fond de vallée le plus sauvage du Queyras.

AIGUILLES (1450m), commune rurale située dans le Parc Naturel du Queyras sera notre pied à terre durant toute la semaine. Au programme des **randonnées douces (moins de 600 m de dénivelé positif par jour)** du **YOGA**, de la **relaxation** ; un **séjour en étoile** proposé dans un hôtel (**) convivial et familial où avec l'équipe de Patricia, nous serons prêts à vous choyer, vous chouchouter pour repartir en grande forme, après avoir fait le plein de nature, de soleil, de grand air, et de toutes les beautés de la montagne.

Lieu : QUEYRAS

Durée : 7 jours/6 nuits

Dates : du dimanche 17 juillet 2022

au samedi 23 juillet 2022

Niveau : FACILE (moins de 600 m de dénivelé +)

Hébergement : en HOTEL **

site : <https://hotelcomberousset.com>

Groupe : de 5 à 12 personnes

Portage : vos affaires de la journée

Rendez vous : dimanche 17 juillet fin de journée à Aiguilles à l'hôtel Combe Rousset.

Si vous arrivez en train me contacter pour réserver une navette pour le Queyras.

Séparation samedi 23 juillet après le petit déjeuner.

PRIX : TOUT COMPRIS en pension complète : 860 € par personne



Le prix comprend :

- l'encadrement par une AEM diplômée
- la pension complète du jour 1 (repas du soir compris) au jour 7 (petit déjeuner compris)
- Les déplacements en navette pour accéder aux randonnées, si besoin.
- Votre séance de YOGA quotidienne
- le prêt du matériel de YOGA
- 30 minutes de massage par une professionnelle

Le prix ne comprend pas :

- votre déplacement A/R pour arriver au lieu de rendez vous
- l'assurance complémentaire Annulation-Interruption de séjour-Perte de bagages-Rapatriement
- les boissons et dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend pas »



PROGRAMME

JOUR 1 : accueil à l'hôtel à Aiguilles (1450m)

JOUR 2 : SOMMET BUCHER (2254m)

Au départ de la Rua de Moline (1680m) Randonnée panoramique, en passant par le Col desPréFromages.

Vue imprenable sur l'ensemble du Queyras

Déniv+ : 580 m Déniv- : 580 m

Temps de marche : 4 heures 30

JOUR 3 : LA CRETE DES GLAIZETTES(2380m)

Au départ de Souliers (1820m), découverte d'une magnifique crête panoramique...Une boucle de toute beauté. Déniv+ : 580 m Déniv- 580 m Temps de marche : 5 heures



JOUR 4 : LE COL LACROIX (2300m)

Au départ de la Monta (1700m) : un très beau belvédère sur la frontière italienne Nous aurons être la chance d'observer des bouquetins.

Déniv+ : 600 m Déniv- : 600 m

Temps de marche : 5 heures

JOUR 5 : LE LAC MIROIR (2246m)

Au départ de Ceillac (1700m)

Une superbe randonnée pour atteindre un lac d'un bleu-vert profond , entouré de ses montagnes :

Déniv+ : 580 m Déniv- : 580 m

Temps de marche : 4h 30

JOUR 6 : LAC DE L'EYCHASSIER (2887m) LAC FOREANT (2618m)

Encore une journée 100% panoramique ... ! encore des lacs ! Magnifique !

Au départ du refuge Agnel (2580m)

Déniv+ : 550 m Déniv- : 550 m

Temps de marche : 4 heures 30

JOUR 7 : Séparation après le petit déjeuner.

Ce programme est susceptible d'être modifié pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.

L'Hôtel met à notre disposition une grande salle que nous pourrons utiliser chaque SOIR pour profiter d'une séance de YOGA pour votre plus grand bien être.

Au plaisir de randonner avec vous !

Guilhemette DHOYER

Accompagnatrice en montagne

Praticienne en coaching, relaxations et yoga

LES GARNIERS 05600 REOTIER

TEL 06 64 43 28 00

Email : dhoyer.guilhemette@gmail.com



FORMALITES

- Passeport ou carte d'identité en cours de validité
- RC 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 vivement conseillée. Nous vous proposons un contrat Europe Assistance comprenant Assistance Rapatriement+Assurance annulation-interruption du séjour et bagages (voir fiche d'inscription)

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 (facultatif..)
- 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 soir : une tenue confortable !
- Et votre plus beau sourire... !