



SAISON 2026

## RAQUETTES DOUCES ET YOGA DANS LES CEVENNES

### Séjour hivernal Raquettes Douces & Yoga au cœur des Cévennes

Offrez-vous une **parenthèse hors du temps**, un véritable **stop relaxation** au cœur du massif des Cévennes, en Lozère.

Ce séjour hivernal allie **randonnées en raquettes douces** et **pratique du yoga**, pour une immersion profonde dans la nature et un ressourcement total.

Encadré par **Laurent, notre guide local**, fin connaisseur du territoire, et **Laure Lucier, professeure de yoga**, avec qui nous collaborons depuis plus d'un an, ce séjour Bien-être est une invitation au **lâcher-prise**, à l'écoute de soi et à la reconnexion corps-esprit.

Chaque participant bénéficie des **conseils personnalisés de notre professeure**, dans une atmosphère bienveillante et accessible à tous.

Pour prolonger ces moments de détente, vous profiterez d'un **accès régulier à l'espace bien-être de l'Hôtel Les Chemins Francis**, notre maison d'accueil, nichée en pleine nature.

#### **Yoga & Randonnée : la recette idéale pour se ressourcer**

La marche consciente et le yoga se complètent harmonieusement pour :

apaiser le mental

délier le corps

retrouver énergie et équilibre

Les randonnées partent directement de notre maison et vous emmènent à la découverte de paysages sauvages et préservés, propices à l'introspection et à la sérénité.

#### **Au programme du séjour**

**2 séances de yoga quotidiennes,**

**Des randonnées quotidiennes**

**1 journée Rando-Yoga**

**Ressourcement garanti** dans un cadre naturel exceptionnel, pour ralentir, respirer et simplement être.

#### **LES CHEMINS FRANCIS**

04.66.47.60.04

Mail : [contact@hotel-cheminsfrancis.com](mailto:contact@hotel-cheminsfrancis.com) Site : [www.hotel-cheminsfrancis.com](http://www.hotel-cheminsfrancis.com)

09 place du Pont Bagnols les bains 48190 MONT LOZERE ET GOULET

IMO48110010 RCS B 389 660 168

# **PROGRAMME**

## **Jour 1 : Dimanche Accueil**

Installation dans le petit village lozérien de Bagnols-les-Bains (commune de Mont Lozère et Goulet), au pied du mont Lozère, dans un hôtel au charme authentique.

Accueil, présentation du séjour autour du pot de bienvenue et dîner à l'hébergement.

## **Jour 2 : Lundi - Les Flancs du Mont Lozère**

### **Séance de yoga, réveil corporel de 8h30 à 10h00**

Randonnée à la découverte des villages des flancs du mont Lozère, et de leurs traditions. Les clochers de tourmente rythmaient autrefois l'activité du hameau et servaient de repère sonore. Pendant les longs mois d'hiver, la tourmente, vent rasant balayant la neige poudreuse, limitait les liaisons entre les villages et surprenait les voyageurs. Ils devaient leur salut au son de la cloche actionnée par les villageois, signalant la proximité d'un abri.

### **Séance d'étirements, relaxation de 17h0 à 18h30 suivi d'un moment d'échanges**

3 à 4 heures de marche. Dénivelé : environ 250 m.

## **Jour 3 : Mardi - Le Sommet du Goulet (1497m)**

### **Séance de yoga, réveil corporel de 8h30 à 10h00**

Départ depuis le sommet du Goulet (1497m), massif qui forme une crête strictement parallèle au nord du Mont Lozère, dominant d'environ 400m les vallées situées de part et d'autre ; de nombreux cours d'eaux y prennent leur source , dont le Lot. Découverte du château du Tournel qui abritait dès le XIIème siècle la baronnie du Tournel. Cette citadelle de schiste, désormais en ruines, dressée au dessus du Lot, semblait imprenable. Découverte également du village de Saint Julien du Tournel et de son église romane du XIIème - XIIIème siècles.

### **Séance d'étirements, relaxation de 17h0 à 18h30 suivi d'un moment d'échanges**

5 heures de marche. Dénivelé : environ 300 m.

## **Jour 4 : Mercredi - Journée Rando-Yoga**

### **Séance de Yoga, réveil corporel de 8h30 à 10h00**

Au cours de cette journée nous partons en randonnée à la découverte de différentes pratiques , marche en conscience et initiation à la marche Afghane ainsi que des exercices de respiration. Si le temps est favorable séance de yoga et méditation en extérieur.

3 à 4 heures de marche. Dénivelé : environ 300 m.

## **Jour 5 : Jeudi - Les sources du Tarn**

### **Séance de Yoga, réveil corporel de 8h30 à 10h00**

Départ depuis le col de Finiels (1541m), pour une randonnée à la découverte des sources du Tarn, qui prend sa source au creux d'une combe à plus de 1500 m d'altitude, dans un ensemble de tourbières qui assure un débit important à la rivière dès son premier kilomètre. Immersion complète dans le blanc où quelques pins à crochets résistent aux rigueurs du climat.

### **Séance d'étirements, relaxation de 17h0 à 18h30 suivi d'un moment d'échanges**

3 à 4 heures de marche. Dénivelé : environ 300 m.

## **Jour 6 : Vendredi - Le sommet des Finiels**

### **Séance de Yoga, réveil corporel de 8h30 à 10h00**

Randonnée à la découverte du sommet de Finiels. En suivant "Les Montjoie", ces bornes de granite qui servaient et servent encore de balises pour repérer le chemin qui, en hiver, disparaît sous la neige. Ascension jusqu'au point culminant du mont Lozère (1699m), d'où l'on peut découvrir, par beau temps, un panorama qui va des Alpes à la Méditerranée.

### **Séance d'étirements, relaxation de 17h0 à 18h30 suivi d'un moment d'échanges**

3 à 4 heures de marche. Dénivelé : environ 250 m.

## **Jour 7 : Samedi - Fin du séjour**

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

retour à la gare pour celles et ceux qui sont venus en train

NB : Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des

conditions climatiques du moment, notamment de l'enneigement. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre les décisions nécessaires.

## **COMMENT VENIR**

### **Comment venir au Chemins Francis en train deux itinéraires possibles :**

#### **ALLER**

- Par TGV de Nimes, deux départs pour monter dans nos montagnes
  - Départ Nimes 12 h 17, Bagnols Chadenet 15h06
  - Départ Nimes 14 h18, Bagnols Chadenet 16h59
- Par Intercités de ClermontFerrand
  - Départ Clermont Via Mende 16h50, Mende 19h45 Navette Hôtel 20h00
  - Départ Clermont Via la Bastide St Laurent Les Bains 12h50 Bagnols 16h59

#### **RETOUR**

- Pour TGV Nimes
  - Départ Bagnols Chadenet 12h12
- Par intercités Mende via Clermont Ferrand
  - Départ Mende 9h50

Pour la navette aller, retour Gares nous assurons gracieusement le transfert penser à nous informer de votre arrivée au 04 66 47 60 04

#### **En voiture :**

- **Adresse : Les Chemins Francis 9 place du Pont 48190 Bagnols Les Bains**

Pour le stationnement vous passer devant les Chemins Francis situé sur le pont qui enjambe le Lot, et vous trouvez des emplacements direction Vallon du Villaret Route de la Bessière à 50 m de l'hôtel.

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

Dimanche à partir de 16h00, à l'hôtel "Les Chemins Francis", 9 place du pont, Bagnols Les Bains - 48190 Mont Lozère et Goulet. Téléphone de l'hôtel : 04.66.47.60.04

## **DISPERSION**

Fin du séjour le samedi après le Petit-Déjeuner.  
les chambres seront libérées pour 10 heures

## **FORMALITES**

Pour votre voyage, vous devez être en possession de :

- Carte d'identité ou passeport
- Carte vitale et mutuelle
- Contact avec votre assureur RC famille.

## **RÉSERVATION EN LIGNE :**

A partir de la fiche de séjour sur le site internet, vous pouvez effectuer directement votre réservation en ligne avec votre carte Bleue et notre système de paiement sécurisé ou choisir un paiement par chèque ou virement. Le choix du règlement se fera automatiquement en poursuivant votre réservation.

Vous pouvez choisir les options et l'assurance annulation / interruption de séjour.

A réception du règlement des 30% d'arrhes versés en ligne ou par chèque (ou chèque vacances ou virement), vous recevrez par mail une confirmation de votre séjour.

## **RÈGLEMENT DU SOLDE :**

Au plus tard 21 jours avant le début du séjour.

Un courriel vous sera envoyé la veille des 21 jours, afin de vous inviter à solder votre voyage.

## **Assurance Annulation / Interruption de séjour :**

La vente de nos séjours est régie par nos conditions de vente. Elles sont affichées sur le site internet. Vous pouvez les demander par courrier ou par mail à l'hébergeur.

Celles-ci seront automatiquement appliquées en cas d'annulation

Pour vous prémunir contre ces frais d'annulation pouvant aller jusqu'à 90 % du prix du séjour (- de 3 jours), nous vous conseillons vivement de souscrire à l'Assurance Annulation/Interruption de séjour que nous proposons à 4.2 % du montant de votre séjour.

Certaines cartes bancaires (Gold, Premier...) incluent cette option. Renseignez-vous auprès de votre banque.

## **RÉSERVATION TRADITIONNELLE HORS INTERNET :**

Nous contacter afin de poser une option. Confirmer cette option, par un versement d'arrhes de 30% du montant total de votre séjour, par le moyen de paiement de votre choix et l'envoi du bulletin d'inscription et, le cas échéant du paiement de l'Assurance Annulation.

A réception, nous vous faisons parvenir une confirmation de votre voyage. Le paiement du solde doit être également réglé 21 jours avant le départ.

En cas de réservation de dernière minute (moins de 21 jours avant le départ) le règlement total du séjour vous sera demandé.

## **INFORMATIONS CONTRACTUELLES :**

- L'inscription à tout séjour implique l'acceptation des tarifs proposés, de la fiche technique de votre séjour et des conditions de vente, qui entrent en vigueur dès réception de vos arrhes et l'envoi de notre confirmation.

- Votre inscription au séjour proposé signifie que vous avez pris connaissance du programme, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez aucune contrainte médicale à la pratique du sport en montagne.

Nous vous conseillons néanmoins d'avoir l'avis de votre médecin traitant avant tout engagement sportif !

- L'encadrement des randonnées est assuré par des professionnels diplômés Brevet d'Etat Accompagnateur en Moyenne Montagne disposant à ce titre d'une Assurance Responsabilité

Civile Professionnelle. Cependant, celle-ci ne serait se substituer à l'Assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.

## NIVEAU

Les Chemins Francis, la clé d'un pays

Chaque jour vous partirez avec un de nos accompagnateurs qui vous permettra de vous immerger dans cette nature préservé au sein du parc national des Cévennes, des rando découvertes et conviviales.

Sur terrain enneigé ou sur des chemins, sentiers , landes de montagne

**Niveau facile : 4 à 5h de marche et 300 à 400m de dénivelé positif par jour.**

## HEBERGEMENT

Hôtel\*\* Les Chemins Francis : vous serez hébergés en chambre double ou twin, ou chambre triple. Les solos peuvent être regroupés en chambre twin à deux lits sans supplément, ou en chambre single avec supplément (200.00 euros). Il suffit de nous le préciser lors de la réservation.

Accès libre sans supplément piscine intérieure chauffée, sauna, bain à remous, espace détente.

Nourriture : restaurant en cuisine traditionnelle, repas pris à l'hôtel, pique-niques à midi

Lors de votre réservation, si vous suivez un régime alimentaire spécifique (allergies, végétarien, intolérance etc....) merci de nous l'indiquer dans l'espace commentaire de votre inscription.

## TRANSFERTS INTERNES

Transfert gare hôtel gratuit (depuis la gare de Bagnols-Chadenet) ou ( Mende)

Transferts sur site pour départ des rando.

## GROUPE

De 4 à 8 personnes maximum.

## ENCADREMENT

Laurent est accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et spécialiste de la région, enfant du Pays

Laure est professeure de Yoga diplômée.

## MATERIEL FOURNI

Prêt d'une paire de raquettes et de bâtons.

Linge de toilettes et serviette de bain

Boite et couvert pour le pique nique

Tapis, couverture, coussins, plaid pour les séances de Yoga

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

**Sac à dos :** Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée et pique nique.

**Vêtements :** prévoir vêtements chauds, et veste coupe vent et imperméable, la température ressentie sur les plateaux peut être froide (altitude variable entre 900 et 1699m).

Un pantalon solide et chaud,

Un pantalon léger,

Une paire de guêtres légères,

Une chemise de laine ou sous-pull,

Une polaire, cape de pluie ou veste type goretex,

Trois paires de chaussettes de laine,

Un collant + un maillot de corps chaud,

Deux paires de gants ou moufles,

Un bonnet couvrant les oreilles,

Une paire de chaussures de randonnée chaude (pas de chaussures de type Moon Boots) + surchaussures imperméables,

Une tenue pour l'après- raquettes,

Un maillot de bain.

**Equipement** : chaussures de randonnée chaudes, lunettes de soleil, couteau de poche, gourde ou thermos, petite pharmacie personnelle (élastoplast en prévention des ampoules, pansements, crème solaire...).

## **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement en chambre double ou twin avec douche et WC
- La pension complète (petit-déjeuner buffet, déjeuner ou pique-nique, dîner),
- Les séances et encadrement YOGA,
- L'accès aux équipements de l'hôtel (piscine, spa et sauna),
- Les transferts en mini-bus sur départs des randonnées,
- L'accompagnement par un professionnel diplômé,
- Le dimanche un pot d'accueil à l'arrivée

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- **Les boissons (vin, consommations personnelles au bar).**
- **La taxe de séjour.**
- **Le voyage aller retour.**
- **Votre assurance individuelle.**
- **Le Supplément chambre individuelle ( 200.00 euros)**
- **Les prestations de bien-être à la carte.**

