



SAISON 2027

RANDO RAQUETTES ET AROMATHERAPIE

Randonnée raquettes & aromatherapie - Une parenthèse pour être en bonne forme l'hiver !

Vous êtes intéressés par les soins santé au naturel ? ce stage est conçu pour répondre à vos besoins, grand air, exercice, nourriture adaptée, équipements bien être (sauna, spa, piscine chauffée…) et 5 ateliers aromathérapie au cours desquels vous vous familiariserez avec les usages des huiles essentielles et leurs comparses comme les hydrolats, les huiles végétales et le petit plus, les produits de la ruche… ! Vous apprendrez les précautions d'emploi, les dosages, selon votre état de santé. Vous repartez avec 5 mélanges aromatiques concoctés par vous pour vous en toute sécurité.
Claudie Bourry pharmacienne d'officine puis chargée de cours aux facultés de pharmacie de Toulouse et Limoges auprès des étudiant(e)s et différents professionnels de santé, autrice d'ouvrages d'aromathérapie, vous apportera les notions et les outils pratiques nécessaires. 5 ateliers (2h30 env.), 5 thèmes, 5 mélanges aromatiques créés par vous pour vous (infections, digestion, douleurs, lutte contre le stress, la peau)
De retour à l'hôtel, vous profitez également librement des **équipements bien-être** : **piscine intérieure chauffée, sauna et bain à remous.**

.

LES CHEMINS FRANCIS
04.66.47.60.04
Mail : contact@hotel-cheminsfrancis.com Site : 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 : l'accueil àl'hôtel Les Chemins Francis
Installation dans le petit village lozérien de Bagnols-les-Bains, 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 à jour 6 : Des randonnées pour tous les niveaux et toutes les envies
Randonnées quotidiennes dans la partie la plus septentrionale du parc national des Cévennes, à la jonction entre des univers paysagers multiples : la haute vallée du Lot et le massif du Mont-Lozère, la Margeride, les gorges du Tarn et les Causses. Notre territoire rassemble en effet, sur un périmètre réduit, un condensé de paysages différents et variés, de par la géologie complexe des lieux, et parce que des siècles de présence humaine les ont façonnés. Vous aurez ainsi le privilège de découvrir et parcourir un territoire d'exception préservé, doté d'une richesse historique, patrimoniale, paysagère et environnementale unique et reconnues.

Chaque jour, vous partirez donc en randonnée raquettes accompagnée, en 1/2 journée ou à la journée et 5 ateliers d'aromathérapie et phytothérapie vous serons proposer dans votre séjour . Les sessions en salle ou en petits laboratoires improvisés sont animées par Claudie Bourry, pharmacienne et enseignante spécialisée. Le programme aborde plusieurs grands axes :

- Les fondamentaux : Comprendre les critères de qualité d'une huile essentielle, les méthodes de distillation et les précautions d'emploi indispensables.
- Les vertus curatives : Étude des propriétés majeures des huiles (anti-infectieuses, anti-inflammatoires, relaxantes) pour faire face aux maux du quotidien (sommeil, stress, douleurs articulaires, digestion).
- Les voies d'administration : Apprentissage de l'usage par voie cutanée (massages, frictions), par diffusion ou par voie interne.
- Pratique et formulation : Conseils personnalisés pour concevoir votre propre trousse à pharmacie familiale naturelle et aromatique.

En fin d'après-midi temps libre avec possibilité d'accès aux équipements de l'hôtel gratuitement (piscine, sauna, jacuzzi) ou en option avec supplément prestation bien être avec Mariane pour soins ou modelages.

Chaque soir, une cuisine soignée et savoureuse, faite de recettes régionales, vous sera concoctée par le chef.

Jour 7 : fin du séjour :
Fin du séjour après le petit déjeuner.

Programme donné à titre indicatif. Les circuits de randonnées pourront être modifiés et adaptés en fonction de la météo, du niveau ou d'autres critères.

COMMENT VENIR

- Les randos et le bien être
- une vraie parenthèse nature
- accueil et convivialité
- immersion parc des Cévennes

Code : aroma hiver

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL
Jour 1 à partir de 16h00.au Chemins Francis

DISPERSION
Jour 7 après le petit-déjeuner.

FORMALITES
CONDITION DE VENTE
Les prix des séjours ne comprennent pas votre voyage aller-retour au lieu de rendez-vous. La réservation est effective à réception des arrhes 30 %. La facture du solde à régler sera remise à l'issue du séjour.

En cas d'annulation de votre part, vous seront retenues les sommes suivantes :
A plus de 30 jours avant la date du début du séjour : les arrhes sont restituées dans leur intégralité.
Entre 30 et 7 jours avant la date de début du séjour : les arrhes sont conservées par l'hôtelier, ou restituées pour causses de force majeure et circonstances exceptionnelles
Pour les groupes l'annulation d'un ou plusieurs participants peut entraîner une modification du tarif du séjour pour les autres participants. En effet, les tarifs ont été donnés pour un nombre précis de participants, supérieur à 8 ou 16 participants.

Assurances :
Le client est seul responsable de tout dommage matériel et / ou corporel causé par lui-même dans l'hôtel et au-dehors au cours de son séjour. Le client s'engage à posséder une assurance en responsabilité civile individuelle et multi-risques couvrant les activités prévues pendant son séjour.

Responsabilité :
Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatif et ne peuvent engager notre responsabilité. Le client participant à un séjour avec activités est conscient de la nature du milieu dans lequel il évolue, à savoir la moyenne montagne sans difficultés particulières. Il atteste de sa capacité physique à participer aux activités proposées dans le cadre de son séjour. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'organisateur du voyage. Les circuits de randonnées pourront être modifiés et adaptés en fonction de la météo, du niveau ou d'autres critères.
L'hôtelier s'engage à respecter la fiche technique du séjour choisi par le client. Cependant, il ne saurait être tenu pour responsable des circonstances particulières empêchant le bon déroulement des activités (météo, risque d'orages, routes ou sites fermés...).
Vous avez désormais la possibilité de prendre une assurance annulation en réservant vos séjours chez nous (facultatif 4.2 % du montant du séjour).

Immatriculation au registre des opérateurs de voyage et de séjours : IM048110010.

NIVEAU
Les Chemins Francis, la clé d'un pays
Chaque jour vous partirez sur nos conseils sur une rando qui vous permettra de vous immerger dans cette nature préservé au sein du parc national des Cévennes.
Sur des chemins, hors sentiers , landes, pâturages de montagne avec un niveau, facile à moyen.de 3 à 6 h de marche par jour, dénivelé de 300 à 400 mètres par jour entre 900m et 1699 m d'altitude.

HEBERGEMENT
Hôtel** Les Chemins Francis et le Malmont : chambres doubles ou twin avec douches et WC.
Piscine intérieure chauffée, sauna, bain à remous.

Code : aroma hiver

Possibilité de chambre individuelle, suivant disponibilité et en supplément.
Nourriture restaurant cuisine traditionnelle, repas pris à l'hôtel, pique-niques à midi.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert gare hôtel gratuit (depuis la gare de Bagnols-Chadenet).
Transferts sur les lieux de rando.

MATERIEL FOURNI

- Raquettes et bâtons.
- .

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Le 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.
Les vêtements :
Randonnée en altitude entre 900 à 1699 m, prévoir vêtements chauds et coupe-vent/veste imperméable (suivant saisons), la température ressentie sur les plateaux peut être froide.

- Un chapeau de soleil ou casquette
- Un foulard
- Un bonnet et/ou bandeau
- Des t-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc…
- Un sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- Une veste en fourrure polaire
- Un short ou bermuda
- Un pantalon de trekking
- Un pantalon confortable pour le soir
- Une veste style Gore-tex, simple et légère.
- Une cape de pluie (facultatif)
- Un sur-pantalon imperméable (facultatif)
- Un maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Des chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d´ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- Une paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)

L'équipement :
Chaussures de randonnée, chapeau/casquette et lunettes de soleil, couteau de poche, gourde ou thermos, petite pharmacie personnelle, élastoplast en prévention des ampoules, pansements, crème solaire.

LE PRIX COMPREND

- La prestation avec les 5 ateliers de Claudie Bourry
- L'hébergement en chambre double ou twin avec douche et WC, télévision, téléphone.
- La pension complète (petit-déjeuner buffet, déjeuner ou pique-nique, dîner).
- L'accès aux équipements de l'hôtel, dont l'espace détente (piscine intérieure chauffée, sauna, bain à remous).
- Le pot d'accueil à l'arrivée le jour 1, un repas dégustation autour de l'aligot.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **L'option balnéo**
- **Les boissons et taxes de séjour (1.00 €/jour/pers).**
- **Le supplément chambre individuelle (single).**
- **Les prestations de bien-être.**

Code : aroma hiver

DETAILS ET OPTION

Présentation du spa thermal Aqua Calida

Le spa thermal Aqua Calida, situé à 100 mètres de notre hôte. Quelle que soit l'option choisie, vous pourrez profiter des installations suivantes au sein du nouveau spa thermal :

- **Bassin intérieur et extérieur en eau thermale**
- **Tisanerie**
- **Sauna infrarouge**
- **Sauna sel**
- **Douche de Runes (douche Niagara)**
- **Vaporium**
- **Frigidarium (partie des thermes où l'on peut prendre des bains d'eau froide).**
- **Caldarium (partie des thermes où l'on peut prendre des bains chauds).**
- **Douche locale**
- **Douche manteau**

Conditions d'accès

Accès au SPA THERMAL les , Mardi, Mercredi, Jeudi ou Vendredi à partir de 16h30.

Tarif des différentes options

- **1 Accès au SPA THERMAL (demi-journée) : 23 €.**

Prestations de bien-être (non compris dans l'offre - réservation conseillée)

En supplément, bénéficiez également de nos différentes prestations autour du bien-être :

- **En partenariat avec Marianne nous proposons également des prestations bien être à la carte .**

Marianne Esthéticienne propose des modelages et de soins à la carte au sein de notre maison au Chemins Francis, elle vous accueillera à la demande tout au long de votre séjour pour un moment de bien être. Réservation possible sur place ou lors de votre réservation

MODELAGES

- **Modelage localisé de 20 mn 27 € :**

prenez un instant de détente avec ce soin localisée du dos

- **Relaxologie plantaire 20 mn 27 €**
- **Modelage dorsal ou ventral de 30 mn 40 €**
- **Modelage du marcheur 30 mn 40 € :**

après un effort physique le modelage des jambes à l' arnica permettent une récupération musculaire

- **Modelage au pierre chaude de 1 h 70 € :**

modelage qui utilise des pierres de basalte chauffées, qui sont disposées sur le corps sur les points énergétiques précis. Les pierre sont également utilisées pour masser le corps, dans des mouvement d'effleurage et de drainage

- **Modelage californien de 1 h 70 € :**

Ce modelage se caractérise par le grand mouvements lents, fluides et harmonieux sur tout le corps. Ce soin regroupe différentes techniques : effleurage, pressions glissées, friction, pétrissage.

Code : aroma hiver