HIVER 2016

RAQUETTES ET BIEN-ÊTRE EN VALLÉE DE LA CLARÉE

Il est encore une vallée où l'harmonie naturelle n'a pas été rompue par le passage de l'homme. En effet cette vallée « classée », de la Clarée et son dernier village de Névache, est l'endroit parfait si vous avez besoin de vous éloigner du stress quotidien, de refaire le plein d'énergie. Ce séjour Raquettes et Bien-être est un mélange entre la découverte de la nature et la douceur des séances bien être.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil
Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel, à Névache. Installation.
Le soir, pot d'accueil, dîner et présentation de votre semaine.

Jour 2 : Hameaux de Névache et bien-être
7h30 : Rituel Eveil Corporel
Après le petit déjeuner, une demi-journée de randonnée douce pour découvrir le village de Névache et ses hameaux et se ressourcer peu à peu. Environ 2h30 de marche.
Déjeuner à l'hôtel.
Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : par exemple : massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'automassage, ou relaxation biodynamique.
16h : accès à l'espace Bien-Être, séances de massages (en option).
18h : séance d'étirements / relaxation ey yoga

Dîner à l'hôtel.

Jours 3, 5, 6 : Randonée à la journée
7h30 : Rituel Eveil Corporel
Après le petit déjeuner, petites journées de randonnée au départ de Névache (1600 m), dans les différents vallons de la Basse ou Haute Clarée.
Votre accompagnatrice choisira la randonnée en fonction du niveau des participants, de la météo et de la nivologie, parmi :
* Le col de l'Échelle (1762 m), très beau plateau verdoyant grâce à sa forêt de pins sylvestres
* Le vallon des Thures (2056 m) et sa demoiselle coiffée
* Alpages et refuge de Buffère (2096 m)
* La Haute Vallée de la Clarée le long des chalets d'estive jusqu'à Fontcouverte (1850 m)

DENIVELES : 300 à 500 mètres de dénivelé,
HEURES DE MARCHE : 3h30 à 5 h de marche selon les jours

16h : accès à l'espace Bien-Être, séances de massages (en option).
18h : séance d'étirements / relaxation et yoga

Jour 4 : Balade à la demi journée
7h30 : Rituel Eveil Corporel
Après le petit déjeuner, une demi-journée de randonnée douce sur les Balcons de Névache ou dans le vallon du Creuset. Environ 2h30 de marche.
Retour à l'hôtel pour le repas de midi.
Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'automassage, ou relaxation biodynamique.

16h : accès à l'espace Bien-Être, séances de massages (en option).
18h : séance d'étirements / relaxation et yoga

Dîner à l'hôtel.

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1, dans l'après-midi, à votre hôtel à Névache.

En train :

Depuis Paris : En TGV, il faut s'arrêter à Saint Michel-Valloire puis le bus Zou ligne 76 qui vous amène à Briançon (6-7€).

Sinon, vous pouvez également choisir le train de nuit ou différents trains de jours.
Depuis Marseille et le sud de la France des TER fonctionnent tous les jours.
Pour votre transfert jusqu'à l'hôtel à Névache vous avez des navettes régulières à votre disposition à raison de 6 allers et retours par jour entre 7h15 h et 19h15 au tarif de 3.30€.
Lien des horaires :
https://www.autocars-resalp.com/lignes-regulieres/bus/altigo-ligne-7-briancon-nevache/

Vous devez obligatoirement réserver votre place à l'heure qui vous convient par mail à l'adresse contact@monaltigo.fr ou par téléphone au 04 92 20 47 50 (48 h à l'avance).
En choisissant l'arrêt Roubion.
Il existe également d'autres solutions pour arriver à Briançon :
Bus depuis Grenoble ou Lyon
Bus depuis Turin.

N'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche

La route :

Vous pouvez venir en voiture jusqu'à l'hôtel, où il y a un grand parking pour vous garer.
Nous serons rapides dans ce descriptif, en ces temps modernes où les GPS équipent nos voitures et nos téléphones.

- Depuis le sud, vous remontez la vallée de la Durance pour rejoindre Briançon.
- Depuis le nord et l'ouest, vous pouvez comme les cyclistes passer par le col du Lautaret et son panorama spectaculaire, ou choisir le confort (et son prix) du passage par l'Italie, grâce au Tunnel de Fréjus.

Quel que soit l'itinéraire, l'hiver, vous devez toujours être équipés de pneus neige ou avoir des chaînes dans le coffre. Entraînez-vous à les mettre avant de partir. Si vous avez un véhicule diesel, faites le plein à Briançon en arrivant, pour une résistance à - 20° C du gasoil et éviter les paillettes de givre si le réservoir n'est pas plein. Pensez au covoiturage !

En cas de difficulté pour trouver votre trajet n'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche.

DISPERSION

Le 7ème jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner.

NIVEAU

Randonnées pour marcheurs de niveau 1 à 2.

Il faut avoir l'habitude de faire des randonnées de 3 à 5 heures de marche.
Dénivelées de 200 à 600 mètres.
Il y a toujours la possibilité de faire plus pour ceux qui le désirent, pendant que les autres lézardent au soleil ou dans un chalet. Il n'y a aucune difficulté technique, sinon de s'adapter aux raquettes la 1ère heure, aidé de votre accompagnatrice.

HEBERGEMENT

L'hôtel est composé de 19 chambres, réparties ainsi :
- Des chambres de 2 : Pour couple avec un lit à l'italienne ou 2 lits simples, avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et wc).
- Des chambres de 3 : Avec 3 lits simples avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et wc).
- Des chambres de 4 : Uniquement pour les familles. Composée, d'une chambre pour couple et d'un coin montagne pour les enfants de moins de 12 ans (lit superposé), avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et wc).
- Des suites de 2 chambres de 2 places bien séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, wc) pour les 2 chambres.

TRANSFERTSINTERNES
PORTAGEDESBAGAGES

GROUPE

De 6 à 14 personnes

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État ou un moniteur de ski.

MATERIEL FOURNI

Raquettes
Bâtons
ARVA
Matériel pour les ateliers bien être

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Carte d'identité non périmée

- 1 tenue ample et souple pour vos séances d'éveil corporel et d'étirements.
- Un sac à dos moyen pour la journée (assez grand pour contenir le repas de midi, votre eau et vos vêtements chauds, éventuellement l'appareil photo)
- Un pantalon chaud, ample et imperméable
- Une veste chaude et imperméable type Goretex (sinon cape de pluie)
- Des chaussures de randonnées montantes et imperméables. Éviter les bottes ou après-skis qui ne tiennent pas aux pieds ; vous prenez le risque d'avoir des ampoules, crampes ou tendinites.
- Des collants chauds, bonnet chaud
- Guêtres ou stop-touts (facultatif)
- 2 à 3 paires de chaussettes
- Vêtements de rechange
- Chaussures pour l'intérieur
- Bottes ou après-skis pour l'après-raquette
- Grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac
- Maillot de bain et drap de bain pour l'Espace Bien-Être.
- Affaires de toilette (2 serviettes de toilette sont fournies à l'hôtel)
- Pharmacie personnelle, collyre
- Une boîte hermétique (type Tupperware) pour la salade des pique-niques et une gourde
- 1 photo si vous pensez prendre un badge de traçage des pistes pour la semaine
- Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour

- Obligatoire :

- 2 paires de gants chauds
- Lunettes de soleil très protectrices
- 1 rouleau d'Elastoplaste 8 cm (Sert à tout : ampoules, traumatisme, etc….)
- Ecran total et crèmes pour les lèvres et le visage

- Conseillé :

- La « double-peau » pour soigner les ampoules (qui se trouve en pharmacie)
- Lunettes de vue de rechange en cas de casse
- Des bouchons d'oreilles Ear ou boules Quies
- Gourde si possible isotherme, couteau, couverts

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner
- La taxe de séjour
- 5 jours d'encadrement des différentes activités
- Le prêt du matériel de raquette et ARVA
- Les transports locaux
- Les accès quotidiens à l'Espace Bien-Être

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache,

- Les assurances,
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages ou les soins (45 € à 75 € de 30 à 75 minutes)