



L'ECHAILLON

Hôtel**, SPA & Activités
NÉVACHE 05100 Briançon
Tél : 04 92 21 37 30
infos@echaillon.com
www.sejours-echaillon.com

Printemps 2022

DETOX, BIEN-ETRE ET RANDONNEE

Séjour de remise en forme, à l'hôtel, accompagné
6 jours / 5 nuits / 4,5 jours d'activités et de marche



*Aux changements de saison, il n'est pas rare de se sentir fatigué, avec un manque d'entrain évident, c'est le signe d'une accumulation de toxines. **Votre corps s'est encrassé**, il est temps d'entamer une **cure « détox »** pour retrouver une vraie grande et belle énergie ! **Cocooning, grand nettoyage et revitalisation** sont au programme ...*

*Ce séjour comporte de la randonnée douce, une cure **DETOX**, de la marche afghane, des massages, de la relaxation... Vous serez logés à l'annexe « le Chavillon » de l'hôtel l'Echaillon.*

Nettoyons notre corps mais aussi notre esprit...

SARL GENTIL, L'ECHAILLON IM005130001
Garant financier APST 15, av Carnot 75017 Paris
TVA intracommunautaire : FR3840279613000019
Assurance professionnelle : BEST ASSUR HOTEL, contrat N°2D0182500327
Assurance frais médicaux et interruption de séjour et d'activité
Chez Assurinco Assurance Voyage, 122 bis quai de Tounis, BP 90932, 31009 Toulouse
www.assurinco.com – contrat vagabondage N°4637
L'Echaillon est adhérent au réseau Vagabondages
Et à celui des Hôteliers Randonneurs.



PROGRAMME

Voici le programme tel que Guilhemette l'a concocté pour prendre soin de vous :

“Un corps sain dans un esprit sain !”

Bienvenue !

Je suis très heureuse de vous proposer mes séjours Randonnée Bien-être. Ils sont le fruit d'un cheminement personnel qui m'a amenée à répondre à la demande d'une clientèle en recherche de rencontres, de détente, et de Mieux Être.

Je me suis formée aux diverses techniques de la relaxation et du souffle, Qi Gong, Yoga mais aussi en coaching et à la diététique.

Accompagnatrice en montagne, instructrice en marche nordique et afghane, marcher en pleine nature est pour moi la toile de fond idéale de ce ressourcement. Alors...



Au plaisir de randonner et renaître avec vous !

AU QUOTIDIEN :

Petit rituel matinal : « EVEIL CORPOREL ET REGARD INTÉRIEUR »

En matinée :

RANDONNÉE DOUCE : 2 à 3 heures chaque matin de marche en montagne. Dénivelé positive raisonnable (maxi 400 m). Selon un programme de découverte de la Clarée.

Les REPAS répondent aux exigences de la CURE DETOX * : jeûne partiel, élimination des viandes, produits laitiers, produits raffinés et céréales. Aucun aliment solide !

MATIN : jus de légumes, jus de fruits frais ; **MIDI et DINER :** soupes + bouillons, infusions, thé, kéfir - tous les produits sont bio.

L'après-midi :

Après un temps de REPOS, une heure de MARCHÉ AFGHANE en extérieur (adaptation du souffle au rythme de ses pas) puis :

ACTIVITES BIEN ETRE en intérieur : RELAXATIONS / YOGA : Pratique de Sophrologie basée sur le souffle, pratique de Yoga Nidra, de relaxation Bio Dynamique, de Méditation et massages en Duo.

FICHE PRATIQUE

SANTE

Il vous faudra préciser sur la fiche d'inscription si vous suivez un traitement médical, et vos éventuels antécédents médicaux.

Le séjour est déconseillé aux diabétiques et aux femmes enceintes.

ACCUEIL

Le jour 1 à l'hôtel** l'Echaillon à Névache dans l'après-midi. Réunion d'information à 18h30 avec votre accompagnatrice.

En cas de problème ou de retard, vous pouvez appeler au 04 92 21 37 30.

DISPERSION

Le jour 6, à 14 heures à Névache.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, et souhaitez être hébergé à l'hôtel, vous pouvez réserver une chambre à partir de 69 € selon la date. Tél : 04 92 21 37 30. Réservation avec acompte obligatoire directement à l'hôtel.

NIVEAU

Ce séjour est destiné aux gens qui souhaitent se remettre en forme, et la marche fait partie du processus de détox. Randonnées de 2 heures environ et maximum 400 mètres de montée.

HEBERGEMENT

Vous serez hébergés à l'hôtel **l'Echaillon**, dans le nouvel espace « Le Chavillon », dans des chambres de 2 avec sanitaire privatif. Il faudra traverser à l'hôtel (200m) pour accéder à l'Espace Bien-Etre. Quelques chambres individuelles peuvent être disponibles.



ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi à l'Echaillon

Vous aurez accès à l'espace bien-être : sauna, hammam et Størvatt (jacuzzi extérieur en cèdre rouge chauffé au feu de bois) dans le bâtiment principal de l'hôtel (à 200 mètres).

Dans votre forfait, il est prévu 2 accès durant votre séjour.

Les MASSAGES et SOINS

Nous disposons d'une salle de massage, et nous avons une équipe de masseuses et de thérapeutes qui vous proposeront leur carte de massages, de soins et de traitements.

Les massages sont en option et sur réservation et à régler directement à la masseuse.

TRANSFERTS INTERNES

Nous utiliserons un minibus 8 places de l'hôtel, complété si nécessaire par les voitures personnelles à tour de rôle.

GROUPE

De 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Vous serez donc accompagnés par Guilhemette.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- Un T-shirt technique à manches longues en matière respirante.
- Une veste en polaire chaude ou une doudoune légère.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.

En marchant, par beau temps calme, le t-shirt peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste polaire et/ou la veste imperméable.

Ces 3 couches **doivent toujours** être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement (ce n'est pas le cas du coton). Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 20 litres à armature souple
- Vos bâtons de marche si vous en avez
- 1 t-shirt technique à manches longues en matière respirante
- 1 veste polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche
- 1 chapeau ou une casquette pour se protéger du soleil
- 1 bonnet léger avec des gants fins en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking
- 1 paire de chaussures de randonnée !
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- **Obligatoire** : 1 crème solaire, 1 stick à lèvres protecteur et 1 spray anti-moustiques
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.

POUR LES ACTIVITES BIEN-ETRE

- 1 tenue confortable
- Les tapis et le matériel seront fournis

DANS VOTRE SAC A L'HOTEL

- 1 vêtement confortable pour le soir
- 1 paire de baskets légères pour le soir
- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche)
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules !
- Des sous-vêtements

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Des médicaments contre la douleur : type paracétamol
- Des pastilles contre le mal de gorge
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large

- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules)
- Une pince à épiler

DATES ET PRIX

Pour le printemps 2022, nous vous proposons la date du dimanche 27 mars au vendredi 1 avril.

Type de chambre	Prix par personne
CHAMBRE A 2 PLACES	735.00 €
CHAMBRE INDIVIDUELLE	985.00 €

LE PRIX COMPREND

- 5 jours d'encadrement et d'accompagnement
- L'hébergement pour 5 nuits
- L'alimentation DETOX du Jour 1 le soir au Jour 6 après le repas du midi
- 2 accès à l'Espace Bien Être durant votre séjour
- Les frais d'organisation
- Les transferts sur place

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative)
- La carte passeport montagne facultative (19.50 €)
- Les massages et les accès à l'Espace Bien Être supplémentaires
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les boissons et dépenses personnelles

INFORMATIONS UTILES

A Névache, nous sommes un peu au bout du monde, nous ne disposons malheureusement pas de distributeurs de billets, ni de pharmacie, ni de station-service... Pour un déroulement plus serein de votre séjour, pensez à bien vous organiser en conséquence.

POUR EN SAVOIR PLUS

ACCÈS A NÉVACHE

Pour nous rejoindre dans notre belle vallée, préservée et donc un peu éloignée, plusieurs solutions s'offrent à vous. Les voici brièvement exposées, l'idéal est que vous nous appeliez pour que nous vous guidions dans cette planification importante pour la réussite de vos vacances :

Les rails : vous pouvez venir en train :

- Soit en arrivant côté italien par le TGV Paris-Milan, en vous arrêtant à la gare de Bardonecchia en été, ou à celle de Oulx en hiver.
- Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

De ces gares, des services de navettes vous permettent de parcourir les derniers kilomètres jusqu'à nous. Appelez-nous pour connaître le fonctionnement actualisé de ces navettes -pas toujours facile à trouver sur internet !

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, réplique routière du projet ferroviaire ambitieux du milieu du XVIIIème siècle.

Pensez au covoiturage !

Les airs : vraiment l'avion n'est plus trop tendance, mais si vous venez de très loin, (notre réputation étant internationale !), vous pourrez atterrir à Lyon ou à Turin, d'où vous trouvez des navettes pour Briançon !

LINGE DE MAISON

Nous vous fournissons 1 drap de bain et 1 serviette de toilette par personne pour la semaine. Prévoir un drap de bain pour le sauna ou d'autres serviettes si vous avez besoin de plus. Possibilité de prêt d'un peignoir (3 €) pour l'espace bien-être.

CARTOGRAPHIE

Carte IGN TOP 25 NEVACHE THABOR 3535OT et BRIANCON 3536OT

Carte IGN TOP 100 GAP BRIANCON N°158

Carte FRATERNALI au 1 : 25000 n°21 BRIANCON-VALLEE DE LA GUISE + CLAREE

BIBLIOGRAPHIE

- Une soupe aux herbes sauvages d'Emilie Carles
- Voyageurs de la Clarée de René Siestrunck
- Névache et la vallée de la Clarée d'Henri Rostolland
- Plusieurs carnets des Editions Transhumances : www.transhumances.com
- Rando en Briançonnais de Jean-Luc Charton
- Pas à Pas en Clarée de J-M Neveu

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION à

L'ÉCHAILLON

Hôtel **, SPA & Activités

NÉVACHE - 05100 BRIANCON

TÉL : 00 33 (0)4 92 21 37 30

infos@echaillon.com

www.sejours-echaillon.com

Avec le bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 30%