

Hiver 2024

RAQUETTES ET RESSOURCEMENT À NEVACHE

Séjour en étoile accompagné
7 jours / 6 nuits / 5 jours d'activités



Niché au cœur d'une montagne en hibernation, notre village de Névache vit au rythme des flocons de neige et d'une nature en dormance. Bienvenue pour un recentrage à notre essentiel, dans la magie du milieu hivernal !"

Nous vous accueillons cette semaine pour quelques jours de « douceur dynamisante ».

Les pas feutrés de nos déplacements en raquette seront l'occasion de suspendre l'instant et de stimuler notre souffle dans l'élan de la marche en conscience. Venez délier votre corps dans le mouvement et apaiser votre mental en cette immersion à la nature. Venez respirer, prendre le temps de ressentir, et même vous exprimer dans nos moments créatifs... Venez-vous ressourcer !

Chacune de nos balades sera ponctuée de petites haltes de sensibilisation en pleine nature (perceptions sensorielles, connexion avec les éléments, écoute de nos ressentis, expression artistique, rencontre avec le milieu traversé, exercices de respiration...).

Un espace de créativité et d'expression personnelle (mandalas, haikus, scrapbooking, bibliothèque...) vous sera ouvert dans l'atmosphère cocooning de notre salle, à tout moment libre de votre séjour, y compris en soirée.

PROGRAMME

Voici le programme proposé tel que votre accompagnatrice l'a conçu. Bien entendu, en fonction des conditions météorologiques et du niveau du groupe, les marches proposées et le déroulé du programme pourront être modifiés dans le souci et l'attention de vous offrir le meilleur séjour possible.

Jour 01 : Accueil et installation

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel** l'Echaillon à Névache. Installation.

A 18h au bâtiment Chavillon, présentation de la semaine, de notre « salle de sérénité » et du groupe. Plongeons ensemble dans le séjour !

A 19h, pot d'accueil suivi du dîner, au bâtiment principal de l'hôtel** l'Echaillon à Névache.

Jour 02 : Avant le petit déjeuner, Marie vous invitera à une « mise en éveil corporel et énergétique », afin de réveiller votre corps et votre esprit en douceur.

Matinée raquettes douces « sous les Combes »

Repas de midi à l'hôtel.

L'après-midi, atelier en extérieur de découverte de la marche en conscience.

En fin d'après-midi et jusqu'au dîner, vous pourrez selon votre souhait réserver un soin personnel ou accéder à l'espace bien-être (2 accès compris dans votre séjour).

Jour 03 : Eveil corporel avant le petit déjeuner

Journée raquettes avec pique-nique « Les balcons de Névache et la Tarroche ».

En fin d'après-midi et jusqu'au dîner, vous pourrez selon votre souhait réserver un soin personnel ou accéder à l'espace bien-être (2 accès compris dans votre séjour).

Jour 04 :

Eveil corporel avant le petit déjeuner

Petite journée raquettes avec pique-nique « vers Les Arras ».

Atelier d'automassage et massages à 2 (habillés) à notre retour en salle dans l'après-midi.

En fin d'après-midi et jusqu'au dîner, vous pourrez selon votre souhait réserver un soin personnel ou accéder à l'espace bien-être (2 accès compris dans votre séjour).

Soirée : découverte de la réflexologie plantaire.

Jour 05 : Eveil corporel avant le petit déjeuner

Journée raquettes avec pique-nique « Aux portes de la Haute-Vallée ».

En fin d'après-midi et jusqu'au dîner, vous pourrez selon votre souhait réserver un soin personnel ou accéder à l'espace bien-être (2 accès compris dans votre séjour).

Jour 06 : Eveil corporel avant le petit déjeuner

Petite journée raquettes avec pique-nique « vers les Clots ».

En rentrant, séance d'étirements et de relaxation en salle, suivie de nos « retours d'expression » pour clore le séjour.

Jour 07 : Fin du séjour

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel** l'Echaillon à Névache. Installation.

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

DISPERSION

Le 7^{ème} jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures. Si vous désirez faire de la raquette ou du ski, cela sera possible mais sans

Vallée de Névache – raquette et ressourcement 2024

encadrement. Possibilité de pique-nique pour le midi (supplément de 12€ par personne) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit.

EXTENSION

Arrivée : Possibilité d'arriver la veille ou le matin par le train de nuit avec un supplément pour la demi-pension à partir de 78 € (selon la saison et selon le forfait choisi) ou de 12€ pour le petit-déjeuner et de 12 € pour le panier pique-nique de midi. Les chambres seront disponibles vers 16 heures la veille et vers 14h le 1^{er} jour, mais vous pourrez entreposer vos bagages et attendre dans l'hôtel.

Départ : Vous pouvez rester une nuit supplémentaire à la fin de votre séjour avec un supplément pour la demi-pension à partir de 78 € (selon la saison et selon le forfait choisi).

NIVEAU

Randonnées pour marcheurs niveau 1 : il faut avoir l'habitude de faire des randonnées de 4 heures de marche et de gravir des dénivelés de 400 mètres maximum. Il n'y a aucune difficulté technique sinon de s'adapter aux raquettes la 1^{ère} heure, aidé de votre accompagnatrice. Portage des affaires pour la journée (vêtements chauds, gourde et pique-nique).

HEBERGEMENT

Le Chavillon : est composé de 8 chambres de 2 places avec salle de bain privatives, et d'une salle de petit-déjeuner. Chaque chambre est décorée avec goût, dans un style montagnard et chaleureux. Le Chavillon est situé à 200 mètres de l'hôtel, un petit chemin, bien entretenu, vous guidera pour venir prendre le diner.



Les petits déjeuner se font sur place, servis sous forme de buffet, une serveuse sera là pour vous accueillir le matin.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux produits locaux. Vous aurez le choix entre 2 entrées, 2 plats et 2 desserts, servis à l'assiette.

Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

Nous vous remercions de nous faire part de vos régimes alimentaires le cas échéant.



GROUPE

Groupe réduit de 4 à 10 personnes pour permettre de bons échanges et plus de convivialité.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

De retour de votre randonnée ou après les ateliers bien-être :

Vallée de Névache – raquette et ressourcement 2024

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois et chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage. Dans votre forfait il est prévu 2 accès d'une heure.

LES MASSAGES (en option et sur réservation sur place)

Nous disposons d'une salle de massages dans l'hôtel, et nous travaillons avec une équipe de masseuses et de thérapeutes indépendantes.

ENCADREMENT

Pour les randonnées : une de nos accompagnatrices en montagne diplômées d'état, expérimentée en découverte de l'environnement et formée en relaxation et automassages / massages à 2. Pour les éveils du matin, une kinésologue professionnelle ; Et enfin, l'intervention sur la réflexologie plantaire est assurée par une praticienne.

MATÉRIEL FOURNI

Raquettes + bâtons + DVA (détecteur de victime en avalanche) et le matériel pour les ateliers.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- **1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.**
- 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**. Évitez les bottes ou après-skis qui ne tiennent pas aux pieds
- Des collants chauds, bonnet chaud
- Gourde si possible isotherme, couteau
- 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.
- Un petit carnet de notes, un stylo et votre plaid pour la relaxation
- **Et pourquoi pas une spécialité de votre région, ou une gourmandise que vous aimez 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 Quiès

DATES ET PRIX

TARIFS	Chambre à 2 places
Du lundi 1/01/24 au dimanche 7/01/24	975€
Du dimanche 07/01 au samedi 13/01/24	935 €
Du dimanche 14/01 au samedi 20/01/24	935 €

Du dimanche 21/01 au samedi 27/01/24	975 €
Du dimanche 28/01 au samedi 03/02/24	975 €
Du dimanche 04/02 au samedi 10/02/24	1010 €
Du dimanche 03/03 au samedi 09/03/24	1010 €
Du dimanche 10/03 au samedi 16/03/24	975 €
Du dimanche 17/03 au samedi 23/03/24	935 €

N.B. : Chambre individuelle : sous réserve de disponibilités (avec un supplément entre 150€ et 180€ selon la date choisie)

LE PRIX COMPREND

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

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages

POUR EN SAVOIR PLUS

ACCÈS À 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 de Oulx (Italie)
Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

De ces gares, nous organiserons votre transfert jusqu'à l'hôtel soit en navette, taxi ou transport privé en fonction des horaires et du nombre de personnes. Au moment de votre réservation pensez à nous communiquer votre lieu et vos horaires d'arrivée.

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, 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 location d'un peignoir (3 €) pour l'espace bien-être.

ENTRETIEN DES CHAMBRES

Une personne passe tous les jours pour faire les lits et nettoyer la salle de bain/WC.

INFORMATIONS ANNEXES

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

CLIMAT

« 300 jours de soleil par an » Les Alpes du sud portent bien leur nom. L'influence méditerranéenne se fait sentir par un ensoleillement généreux.

L'air est pur et sec donc parfait pour les sportifs comme vous ayant besoin d'oxygénation !

Par rapport à une grande partie de la France, une des autres caractéristiques du climat des Hautes Alpes, ce sont les écarts de température (continentalité). Les écarts saisonniers sont élevés mais surtout les écarts entre le jour et la nuit sont importants.

ENVIRONNEMENT et TOURISME RESPONSABLE

Névache est un écrin naturel préservé.

C'est un site classé et une zone Natura 2000. Ce classement européen a pour objectif de favoriser le maintien de la biodiversité tout en tenant compte des exigences économiques, sociales et régionales.

A ce titre l'hôtel a pris des engagements pour agir pour un tourisme responsable : recyclage des déchets, économie d'eau et gestion de la consommation d'électricité. Pour les repas, c'est le circuit court et bio qui est privilégié.

Nous vous demandons d'adopter un comportement éco responsable durant votre séjour.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Névache fait partie du top 20 des plus grandes communes de France avec pas loin de 192 km². Voilà de quoi user vos souliers !

La commune est peuplée de 359 Névachais contre 940 âmes en 1836 ou encore seulement 119 irréductibles en 1975.

Névache est traversée par le 45^{ème} parallèle nord, c'est-à-dire qu'elle se situe à égale distance du pôle Nord et de l'équateur.

La Clarée aurait dû donner son nom à la Durance car au niveau du confluent, le débit et surtout la longueur de la Clarée sont supérieurs à ceux de la Durance.

Un peu d'histoire :

Dans les années 80-90, un projet autoroutier visant à relier Marseille à Turin prévoit de percer un tunnel sous le col de l'échelle et de créer une autoroute dans la vallée de la Clarée. C'est en juillet 1992 que Ségolène Royal, alors ministre de l'Environnement, signe le décret de classement de toute la vallée.

Le territoire de la commune s'est agrandi de la [Vallée Étroite](#) (auparavant italienne) en 1947, à la suite des rectifications de frontière après la [Seconde Guerre mondiale](#). Cet ajout constitue une exception à la règle faisant passer les frontières aux lignes de partage des eaux.

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...), dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À

L'Échaillon

Hôtel**, SPA & Activités

05100 Névache

Tél : 04 92.21.37.30

Courriel : infos@echaillon.com

www.sejours-echaillon.com