



L'ECHAILLON

Hôtel**, SPA & Activités

05100 NÉVACHE

Tél : 04 92 21 37 30

infos@echailon.com

www.sejours-echailon.com

Du dimanche 3 au vendredi 8 juillet 2022

MASTER CLASS RECONNEXION AVEC LA NATURE

**Séjour randonnée & reconnexion avec la nature avec
Pascale Rossler**

/ MASTERCLASS /

**NÉVACHE /
VALLÉE DE
LA CLARÉE
HAUTES-
ALPES**

**TERRE
SAUVAGE**

**3 au 8
Juillet
2022**

**RECONNEXION
À LA NATURE**
avec

**PASCALE
ROSSLER**

*Nouveau : Terre Sauvage lance ses masters class en vallée de la Clarée.
Photographie, dessin, et aquarelle, reconnexion à la nature et botanique, 4 séjours
exclusifs organisés au contact de la nature avec des experts du magazine Terre Sauvage*

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 cedex,
www.assurinco.com – contrat vagabondage N°4637
L'Echailon est adhérent au réseau Vagabondages
Et à celui des Hôteliers Randonneurs.

La France à vos pieds

VAGABONDAGES

HR
HOTELIERS
RANDONNEURS
Que du bonheur !

PROGRAMME

Née dans les Alpes Pascale Rossler est passionnée depuis toujours par la nature. Après ses études environnementalistes et un parcours de 15 ans en écologie, elle se forme aux neurosciences et au coaching en vue d'accompagner la réconciliation entre l'homme et la nature via le parcours « Révélez votre nature ».

Au gré des richesses de la vallée de la Clarée, ce master class vous permettra de vous relier au vivant par la nature, le corps et l'esprit. Ce voyage, basé sur diverses connaissances et expériences directes, vous mènera à actualiser votre lien au vivant et à vous-même avec l'émerveillement que procure le sentiment de ce tout unifié.

Le terme « nature » n'existe pas chez les peuples traditionnels car ils ne se considèrent pas comme extérieurs à elle. Être « de la nature » c'est tout simplement être en vie. Et si la crise écologique était une crise de notre sensibilité ? Se reconnecter à la nature invite à se réconcilier avec toutes les parties de nous-mêmes.

Cet accompagnement de 5 jours comportera des temps individuels et collectifs et vous invitera :

- à relire l'histoire de notre rapport à la Terre, à la nature
- à accueillir les émotions liées à l'état de la Terre, au vivant
- à nous relier au vivant en vous et au dehors,
- à nous repositionner dans la grande trame d'interdépendance de la vie, par la nature, le corps, l'esprit, via la vie intérieure autant que par nos interactions avec le monde « sauvage »

Des éléments théoriques issus des neurosciences et des exercices pratiques en pleine nature nous permettront de bénéficier du cadre exceptionnel de la vallée de la Clarée. Découverte de l'écosystème, lecture de traces, marche de nuit, dans la rivière, sont autant d'éléments qui garantiront une expérience sensible de ce moment partagé. Des temps guidés de silence intérieur, d'écoute de nos intuitions, de redécouverte de nos sens et de reliance à la nature nous permettront de développer émerveillement et gratitude et pourront inspirer à chacun une autre manière d'être au monde, alignée et enthousiaste.

Aucune condition physique particulière n'est nécessaire pour ce master class, seule l'envie de mieux se connaître et de développer sa relation au vivant qui nous entoure.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à l'hôtel** l'Echaillon à Névache dans l'après-midi. Réunion d'information à 19h avec votre accompagnateur.

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

DISPERSION

Le jour 6 après l'activité. Nous vous demandons de libérer les chambres pour 10h. Vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche en revenant de la randonnée.

NIVEAU

Pas de niveau requis

- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique.

HEBERGEMENT

L'hébergement peut se faire à l'hôtel l'Echaillon, dans le nouvel espace « Le Chavillon » ou dans les Chalets Thabor :

*A l'Echaillon : dans des chambres de 2, 3 avec sanitaire privatif ou à partager selon le forfait choisi.



*Au Chavillon : dans des chambres de 2 avec sanitaire privatif. Le petit-déjeuner se prend sur place. Il faudra traverser à l'hôtel (200m) pour venir prendre le repas du soir et accéder à l'Espace Bien-Etre.



*Au Chalet Thabor : dans des chambres de 2 ou 3 avec sanitaire à partager ou pas. Les chalets se trouvent à 20m de l'hôtel, il sera donc nécessaire de traverser à l'hôtel pour venir prendre vos repas et accéder à l'Espace Bien-Etre.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux produits locaux ou aux saveurs provençales de la cuisine de notre chef Patrice. 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.

Une salle de restaurant, un salon avec cheminée, un coin bar, l'Espace Bien-Être, une salle de séchage, et deux terrasses sont à votre disposition.

ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi de 17h à 19h à l'Echaillon

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en cèdre rouge chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour des randonnées. Dans votre forfait, il est prévu 1 accès durant votre séjour.

Les MASSAGES et SOINS (en option et sur réservation)

Nous disposons d'une salle de massage, nos masseuses vous proposeront leur carte de massages aux huiles essentielles. Les massages sont en option et sur réservation et à régler directement à la masseuse.

TRANSFERTS INTERNES

Nous utiliserons la navette de la Haute Vallée ou un minibus 8 places, complété si nécessaire par les voitures personnelles à tour de rôle.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous randonnerez avec votre sac à dos de la journée avec vêtements chauds et imperméables, gourde et pique-nique.

GROUPE : 12 PERSONNES MAXIMUM

ENCADREMENT

Par Hugues Chardonnet guide de haute montagne ainsi qu'une coach et spécialiste en neurosciences Pascale Rossler

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.

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 20 à 30 litres
- **1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.**
- 2 bâtons télescopiques
- 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 et/ou une cape de pluie...au cas où !
- 1 chapeau ou une casquette pour se protéger du soleil
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif)

DATES ET PRIX

Du dimanche 3 juillet au vendredi 8 juillet 2022

Tarif chambre à 3 places : 990 €

Supplément chambre à 2 places : + 25 €

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du Jour 1 le soir au Jour 6 après l'activité
- Les frais d'organisation
- 5 jours d'encadrement
- Les transferts sur place
- 1 accès à l'Espace Bien Être durant votre séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultatives)
- Les accès supplémentaires à l'Espace Bien Être : supplément de 7 € la séance et de 3 € pour le prêt de peignoir
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les boissons et dépenses personnelles

POUR EN SAVOIR PLUS

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.

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.

Pour votre arrivée le dimanche uniquement nous organiserons une navette sur le TGV qui arrive à 17h 13 à Bardonecchia

Pour votre retour le samedi uniquement nous organiserons une navette sur le TGV qui part à 14h48 de Bardonecchia

Le tarif de cette navette est de 11€ le trajet.

En dehors de ces horaires et trajets vous devrez réserver un taxi. Le coût depuis Bardonecchia s'élève à environ 50€ (selon l'horaire et le jour)

- Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

Nous vous conseillons de réserver vos billets sur les horaires suivants :

Arrivée à Briançon à 8 h 19 (train de nuit) ou 17 h 51 (depuis Marseille)

Départ de Briançon à 15h12 (Marseille) ou 20h (train de nuit)

Il n'y a pas de navette régulière entre Briançon et Névache pour l'été 2022. Nous organiserons donc votre transfert vers l'hôtel soit en taxi, soit en transport privatif en minibus. Afin de grouper les demandes et diviser les coûts, merci de nous communiquer vos horaires le plus tôt possible !

Le coût du transfert varie en fonction du nombre de personnes (de 10€ à 55€ si 1 seule personne)

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 prêt 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.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION à

L'ÉCHAILLON

Hôtel **, SPA & Activités

TÉL : 00 33 (0)4 92 21 37 30

infos@echaillon.com

www.sejours-echaillon.com