

DATES DU SÉJOUR
19 au 24 octobre 2025

Séjour Randonnée & Yoga. À la découverte de la Clarée

Séjour de 6 Jours / 5 Nuits



Se connecter à la Nature et à Soi !

Séjour Rando-Yoga à la découverte de la Vallée de la Clarée

Venez vivre une parenthèse enchantée au cœur de la **vallée classée et préservée de la Clarée**, où la nature se dévoile dans toute sa splendeur. Sous les **mélèzes dorés** de l'automne, partez à la découverte de paysages à **couper le souffle**, ponctués par les **reflets innombrables des lacs de montagne**. Chaque randonnée vous mènera à des **hameaux d'alpage** pittoresques, témoins d'un patrimoine authentique.

Après l'effort, détendez-vous lors de séances de yoga face à cette nature apaisante, puis profitez de nos **hébergements en gîte et refuge d'altitude authentiques**, chaleureux et conviviaux. Un séjour où **marche et bien-être** se rencontrent pour un ressourcement total au rythme doux des montagnes.

Vous allez **RES-PI-RER et DE-BRAN-CHER** ! C'est garanti.

“La nature à chaque instant s'occupe de votre bien-être. Elle n'a pas d'autre fin. Ne lui résistez pas.”
Henry David THOREAU

Les atouts du séjour :

- ❖ L'automne, une période idéale pour se retrouver, se ressourcer et ralentir.
- ❖ Des paysages à couper le souffle.
- ❖ Partage de grands moments de détente et de relaxation autour du bain norvégien.
- ❖ Se ressourcer grâce aux bienfaits du yoga en pleine nature.
- ❖ Une approche en douceur du milieu montagnard grâce aux compétences d'un Accompagnateur en Montagne.
- ❖ Expérimenter la marche consciente, c'est entrer dans une relation de réelle présence avec ce qui nous entoure, tout est alors vécu de manière plus vivante.
- ❖ Les compétences de deux spécialistes.
- ❖ Des hébergements à l'ambiance montagnarde confortables et accueillants !!!!!
- ❖ Cuisine à base de produits locaux.

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 :

Rendez-vous à 14h00 au gîte à Plampinet

Après avoir fait connaissance et laisser nos bagages, nous partons vers notre première randonnée. Un petit transfert avec notre minibus pour se rendre au départ de notre 1^{ère} randonnée. C'est le long de la Clarée, sur des sentiers accueillant que nous découvrirons cette vallée sauvage et préservée. Un petit coin de paradis pour les amoureux de nature.

La montée se fera tranquillement, le rythme sera adapté pour que vous puissiez apprendre « l'Art de la marche ». Entouré de sommets à plus de 3000m d'altitude, nous poserons nos tapis pour une première séance de yoga.

En fin d'après-midi nous irons nous installer, au chaud, chez Nathalie et Raphaël, nos hôtes.

Dénivelé maxi : +/- 200m | Temps de marche : 2h

Repas compris : Dîner au « Gîte »

Nuit au « Gîte »

JOUR 2 :

La journée commence par une pratique de pranayama, respiration consciente, avant le petit déjeuner pour un réveil corporel.

Départ matinal en minibus pour la vallée Étroite, en passant par le Col de l'Echelle.

Nous évoluerons dans une forêt de mélèzes et de pins cembro au pied du fameux Mont-Thabord. Le lac Vert et sa couleur vert émeraude vous surprendront par son extraordinaire transparence. La suite de la journée se fera sur des chemins dont Nicolas à le secret.

Adèle veillera à vous faire prendre conscience de l'instant présent. Des moments de pratique en fin de journée ou un temps de méditation sous le ciel bleu des Hautes-Alpes seront prévu.

Dénivelé maxi : +/- 500m | Temps de marche : 4h

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique de midi, Dîner au « Gîte ».

Nuit au « Gîte »

JOUR 3 :

Une pratique de yoga pour vous sera proposée, avant le petit déjeuner, pour un réveil corporel.

Cette 3^{ème} journée est un réel concentré, de merveilles qui nous fera découvrir les sources de la Clarée et le secret de ses lacs cristallins.

Dans cet écrin de nature, les sens en éveil, l'esprit ouvert nous cheminerons dans les alpages aux dégradés de jaune, orange, rouge, or...

Avec La Meije comme ange gardien, nous alternerons entre chemins et sentes montagnardes faciles.

Dénivelé maxi : +/- 800m | Temps de marche : 6h

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique de midi, Dîner au « Gîte ».

Nuit au « Gîte »

JOUR 4 :

Une pratique avant le petit déjeuner pour un réveil corporel tout en douceur vous sera proposé.

Nous partons à la découverte de La Grotte des Cinquante Ânes, un site chargé d'histoire dont Nicolas se fera un plaisir de vous raconter quelques anecdotes. Nous poursuivrons vers le belvédère du Grand Peyron. Ouvrez Grand les yeux, la vue sera spectaculaire ! Si la météo le permet, une séance de yoga en plein air vous sera proposée.

Dénivelé maxi : +/- 800m | Temps de marche : 6h

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique de midi, Dîner au « Gîte ».

Nuit au « Gîte »

JOUR 5 :

Nous partons de la Chapelle Sainte-Marie, autre lieu emblématique de cette Haute-Vallée. Nous remontons le long de la Clarée à la découverte des hameaux typiques aux chalets en bois de mélèzes.

Un discret chemin en balcon nous mènera au refuge Ricou, à 2115m d'altitude. Ce refuge authentique, situé à flanc de montagne, offre une vue imprenable sur la Vallée et les sommets mythiques des Cerces. Le gardien, Martin, se fera un plaisir de nous y accueillir.

Dénivelé maxi : +/- 500m | Temps de marche : 4h

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique de midi, Dîner au « Gîte ».

Nuit au « Gîte »

JOUR 6 :

Pour finir ce séjour, une dernière journée au sommet !

Nous cheminerons entre les lacs emblématiques de la Clarée.

Laissez-vous subjuguer par cet environnement majestueux, calme et fragile à la fois. Ces lacs protégés sont d'ailleurs inscrits à l'inventaire du patrimoine naturel.

Un sentier de crêtes nous mènera au Pic du lac Blanc, à presque 3000m d'altitude. Vous pourrez profiter de chaque instant, prendre de la hauteur et vous laisser imprégner par les éléments et la beauté brutes des paysages.

Dénivelé maxi : +/- 850m | Temps de marche : 6h

Repas compris : Petit-déjeuner, Pique-nique de midi, Dîner au « Gîte ».

Fin du séjour vers 16h30.

Pendant ces 6 jours passés ensemble, nous espérons vous avoir fait découvrir les bienfaits de "Marcher différent", d'observer et de s'immerger pleinement dans l'instant présent.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



ENCADREMENT DU SÉJOUR

- **Adèle Coutant Lehoux**

Professeur de Hatha Yoga Shivananda, Yoga Alliance® & Professeur de yoga avancé Explore Training. Guide de vélo et de randonnée nature.

« Après plusieurs années de pratique sportive intensive, le yoga m'a permis de trouver davantage d'équilibre et d'ancrage. Le trop étant l'ennemi du bien, pendant ces quelques jours, je vous invite à prendre du temps pour vous. Au travers la **respiration**, les **postures** et la **mobilité de votre corps**, je vous invite à **vous (re)connecter à votre environnement, à la nature et à vous-même**.

Bienveillance, spontanéité et accompagnement personnalisé, me guide pour semer des graines de bien-être chez les personnes que j'accompagne. »

- **Nicolas Fragiacomio**

Accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'état et photographe.

« Si le bonheur est dans la marche, il est surtout dans la façon de marcher. »
Véritable méditation dans l'action, la marche consciente nous aide simplement à être nous-mêmes, à mieux nous connaître, à vivre pleinement l'instant présent. Cette exploration est offerte à ceux qui recherchent plus de sagesse et d'équilibre dans leur vie. Cela requiert un esprit bienveillant envers soi-même, un esprit ouvert à tous les possibles.



A QUI S'ADRESSE CE SEJOUR ?

6 journées de randonnées uniques et accessibles à tous pour se couper de l'agitation de la vie trépidante, pour observer la nature, s'observer, écouter, s'écouter, sentir et ressentir.

Vous recherchez le calme, la sérénité, à prendre le temps d'écouter, d'observer, de communiquer avec la Nature. Vous avez la fibre « Nature », l'envie de grands espaces, comptez sur nous pour vous immerger dans ce monde unique que sont les massifs de la Sainte Baume, des Calanques et de la Sainte Victoire.

Les randonnées seront adaptées à la pratique du Yoga et à la contemplation pour une connexion à la nature et à soi. Le dépaysement sera total !

Nous vous proposons un hébergement calme et authentique en pleine nature, une yourte pour pratiquer le yoga, des chambres chaleureuses aux notes provençales et un espace convivial où vous pourrez vous retrouver. Un environnement apaisant, en total harmonie avec l'esprit de ce séjour.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Nuitées en chambre de 2 à 4 personnes au Gîte (draps et linge de toilette fournis).

Nuit au refuge en dortoir.

Les dîners et petits déjeuners sont pris au gîte.

Les midis : les repas sont sous forme de pique-nique.

TRANSFERTS INTERNES

Tous les transports durant le séjour se feront en minibus personnel de l'accompagnateur.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à 14h00 directement à notre hébergement le gîte d'Anavo - 150 Grand Rue - Plampinet - 05100 Névache

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour après la fin de la randonnée à 16h30.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 7 personnes maximum afin que chacun puisse progresser à son rythme et que nous puissions être disponible pour tous quand vous en aurez besoin.



DATES DU SÉJOUR

19 au 24 octobre 2025

PRIX DU SÉJOUR

1220€ / personne

LE PRIX COMPREND

- Les hébergements en chambre de deux (draps et linge de toilette fournis).
- En pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état.
- L'encadrement par un professeur de Yoga
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée.
- Les temps de yoga.
- Une salle sera mise à disposition en cas de mauvaises conditions climatiques.
- Les conseils pour faire de belles photos.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et autres collations.
- Les trajets aller/retour pour rejoindre le lieu du stage.
- Le tapis de yoga.
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...).
- Les frais de dossier d'AEMV de 20€ / dossier
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Le matériel nécessaire à la randonnée (bonnes chaussures de marche, sac à dos, vêtements (coupe-vent et polaire), bonnet, lampe frontale, etc.).
- Une paire de bâtons pour la marche.
- Affaires nuit en refuge, + un drap housse ou un duvet léger (couette fournie).
- Une gourde 1l minimum.
- Une tenue confortable et un tapis pour le yoga.
- N'oubliez pas votre appareil photo.
- Une paire de jumelles (si vous en avez une).
- Une pharmacie perso et « ordonnance obligatoire » en cas de traitement médical...

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

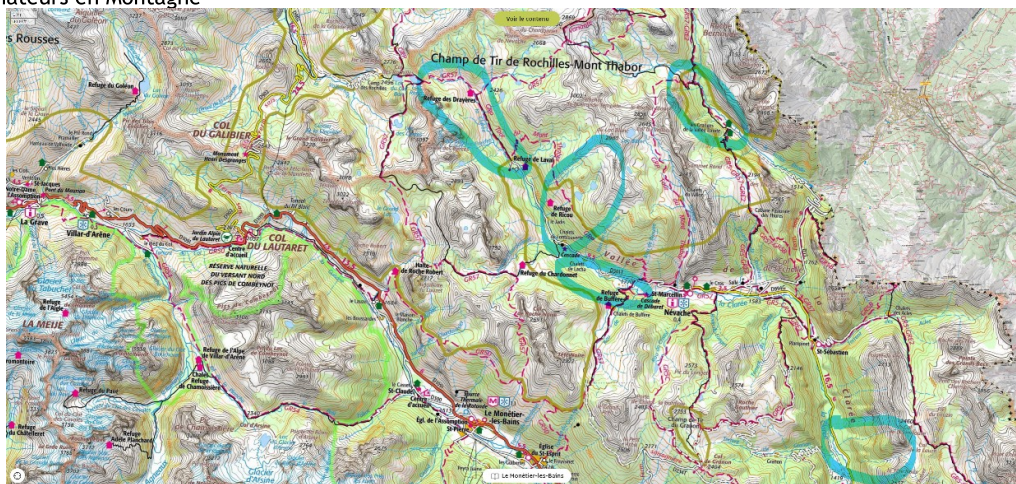
Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Pour davantage de renseignements, contactez-nous :

Nicolas 06 83 79 65 50 – nicofragiacomio@gmail.com

Adèle 06 63 84 72 99 – ad_coutant@yahoo.fr



Rendez-vous

Accueil le dimanche 25 octobre 2025 au gîte d'Anavo - 150 Grand Rue Plampinet - 05100 Névache à 14h00

Accès

Train

Gare SNCF de Briançon. Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz.

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV).

Pour plus de renseignements : SNCF : 36 35 ou voyages-sncf.com.

Voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon puis Névache

Marseille / Aix-en-Provence / Tallard par A 51, direction Briançon puis Névache

Parking

Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking du gîte.

