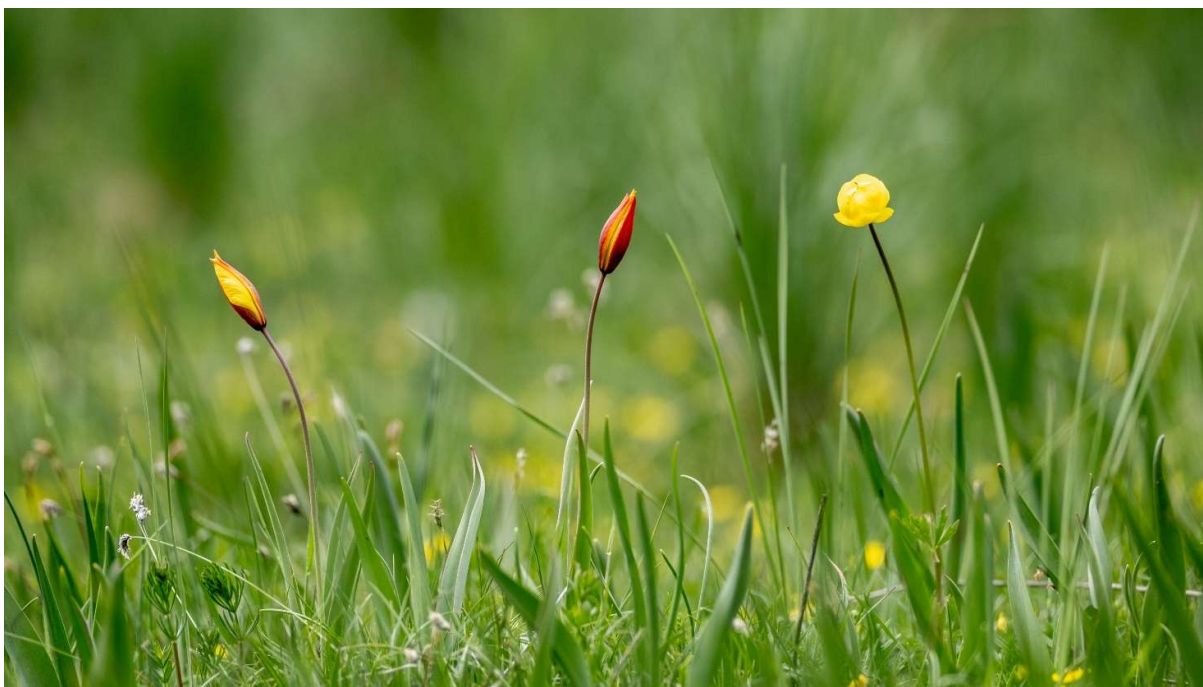


DATES DU SÉJOUR
29 mai au 1^{er} juin 2025

Séjour Randonnées & Yoga

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits



Se connecter à la Nature et à Soi !

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Bienvenue à cette escapade entre montagnes et merveilles, où le corps, l'esprit et la nature vibrent à l'unisson.

En cette fin de mois de mai, nous vous invitons à déposer vos bagages, mais aussi vos préoccupations, pour embrasser la sérénité des Alpes du Soleil. Notre camp de base, niché dans le vallon secret du Laverq, au cœur de la vallée préservée de l'Ubaye, sera votre refuge de quiétude et d'inspiration.

Durant ces 4 jours hors du temps, laissez-vous porter par le rythme simple et harmonieux des randonnées, des séances de yoga et des instants de respiration profonde. Que ce soit au milieu des alpages fleuris, face aux sommets enneigés ou dans l'écritin tranquille des vallons alpins, chaque pas, chaque souffle, chaque contemplation sera une invitation à vous reconnecter à l'essentiel.

Nous sommes ici pour ressentir, respirer, contempler et nous ouvrir à la magie du printemps. Le chant des marmottes, l'air pur des montagnes, et la nature dans toute sa splendeur seront vos guides bienveillants pour vous ressourcer pleinement.

Alors préparez-vous à DE-BRAN-CHER et à RES-PI-RER profondément !

Nous sommes ravis de partager cette belle aventure avec vous.

"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

Le Vallon et l'Abbaye Notre-Dame de Grâces du Laverq

Au cœur des Alpes-de-Haute-Provence, le vallon préservé du Laverq, bordé par la Grande Séolane et la Tête de l'Estrop, abrite l'Abbaye Notre-Dame de Grâces, un trésor historique niché dans un cadre naturel exceptionnel.

Ce lieu secret, propice à la sérénité, est idéal pour un séjour mêlant randonnée et yoga, offrant une expérience unique entre découverte, nature et bien-être.

Les atouts du séjour :

- ❖ Une période idéale pour se retrouver.
- ❖ Partage de grands moments de relaxation avec Adèle votre professeur de Yoga
- ❖ 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.
- ❖ Un hébergement confortable, accueillant et atypique.
- ❖ Cuisine à base de produits locaux.
- ❖ Si vous le souhaitez, Nicolas vous conseillera sur vos photographies pendant le séjour, grâce à son expérience de la photo de voyages.



PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 : Rendez-vous à 14h00 au refuge du Laverq.

Après un temps d'accueil et de mise en route, nous débuterons une randonnée en direction du Col de Séolane. Ce vallon paisible nous mènera à l'alpage de la cabane de la Chalp, où Adèle vous guidera dans une séance de relaxation pour une immersion complète en pleine nature.

Dénivelé maxi : +/- 450m | Temps de marche : 4h

Repas compris : Dîner au refuge

Nuit au « Refuge »

JOUR 2 : Une pratique avant le petit déjeuner pour un réveil corporel.

Transfert avec notre minibus pour découvrir un nouveau vallon et explorer les lacs du Plateau de Dormillouse, un espace naturel préservé abritant le rare triton alpestre. Avec un dénivelé marquant, mais nous prendrons tout le temps nécessaire pour savourer ce cadre exceptionnel.

Dénivelé maxi : +/- 850m | Temps de marche : 6h30

Repas compris : Petit déjeuner, pique-nique de midi, dîner au refuge

Nuit au « Refuge »

JOUR 3 : Une pratique avant le petit déjeuner pour un réveil corporel.

Au pied du glacier de l'Estrop, partons pour une randonnée inoubliable où se mêlent diversité des paysages et richesse d'une zone humide parcourue par une multitude de petits ruisseaux. Un véritable trésor naturel à explorer !

Sous les imposantes Séolanes, célèbres pour leurs parois calcaires prisées des grimpeurs, l'itinéraire débute en douceur sur une piste longeant un torrent de la Blanche parfois impétueux. La maison forestière de Plan Bas marque l'entrée du sentier. Celui-ci mène à travers la forêt jusqu'aux paisibles Eaux Tortes, nichées sous les sommets majestueux du massif des Trois Évêchés. Le retour s'effectue par un sentier tranquille rejoignant la piste de départ

Dénivelé maxi : +/- 750m | Temps de marche : 6h30

Repas compris : Petit déjeuner, pique-nique de midi, dîner au refuge.

Nuit au « Refuge »

JOUR 4 : Une pratique avant le petit déjeuner pour un réveil corporel.

Pour cette dernière journée, nous plongerons une fois encore dans l'atmosphère apaisante de ce vallon enchanteur. En chemin, peut-être aurons-nous la chance d'apercevoir des écureuils ou un renard lors de notre montée à travers le mélézin. Arrivés dans un alpage idyllique, sous le regard de la marmotte nous clôturerons notre séjour par des exercices face à l'imposante et majestueuse face ouest de la Grande Séolane.

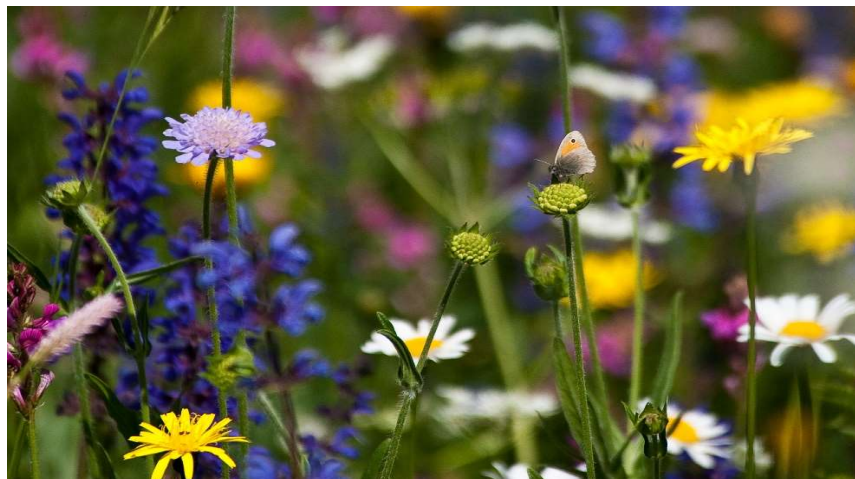
Dénivelé maxi : +/- 450m | Temps de marche : 4h00

Repas compris : Petit déjeuner, pique-nique de midi.

Fin du séjour vers 16h30.

Pendant ces quatre 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.

« 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 ?

4 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 vallons et alpages de montagne en Ubaye. 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 salle pour pratiquer le yoga, 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 4 personnes au refuge du Laverq (draps fournis).

Le dîner et petit déjeuner 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 refuge du Laverq

DISPERSION

Le Jour 4, fin du séjour après la fin de la randonnée à 16h00.

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

29 mai au 1^{er} juin 2025

PRIX DU SÉJOUR

650€ / personne

LE PRIX COMPREND

- Les hébergements en chambre de 4 (draps fournis).
- En pension complète du diner du jour 1 au pique-nique du jour 3
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et 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.
- 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.

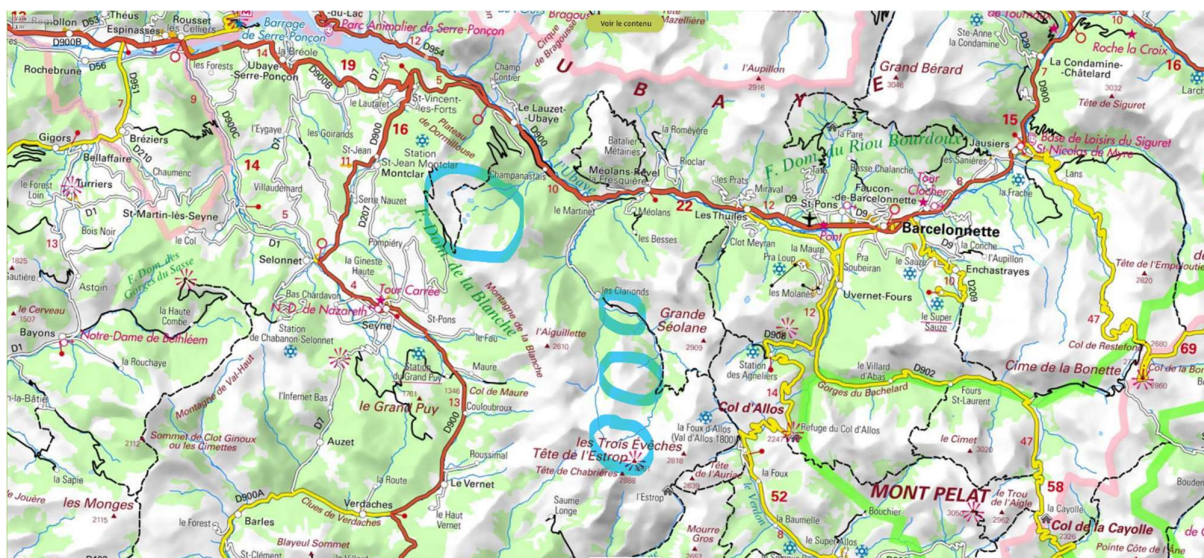
Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

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

Pour davantage de renseignements, contactez-nous :

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

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



Rendez-vous

Accueil le jeudi 29 mai 2025 au refuge du Laverq (04) 14h00

Accès : [Comment venir dans la vallée de l'Ubaye](#)

Transport :

• Train

- Gare SNCF de Gap.
- Train de nuit direct depuis Paris-Austerlitz.
- En journée : trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (correspondances avec les TGV).
Pour plus d'informations : **SNCF** au 36 35 ou sur voyages-sncf.com.
Si vous choisissez les transports en commun, nous pouvons vous retrouver devant la gare SNCF de Gap à 11h00 (sans supplément).

• Voiture

- **Depuis Grenoble** : Grenoble → Gap → (direction Barcelonnette) → Le Lauzet sur Ubaye → Le Martinet → Le Laverq.
- **Depuis Marseille / Aix-en-Provence** : Marseille → Aix-en-Provence → Tallard via A51 → (direction Barcelonnette) → Le Lauzet sur Ubaye → Le Martinet → Le Laverq.
Vous pourrez stationner votre véhicule sur le parking du refuge.

