



Fugues en Montagne  
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières  
07.64.42.99.65  
[contact@fuguesenmontagne.com](mailto:contact@fuguesenmontagne.com)

## Clarément déconnecté Du dimanche 7 au samedi 13 juin 2026

Séjour en étoile accompagné  
7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée et de relaxation guidée



Une pause régénérante dans la vallée préservée de la Clarée grâce aux pouvoirs combinés des jus, de l'alimentation revitalisante et de la randonnée. Seul(e), en couple, en famille ou entre ami(e)s, offrez-vous le cadeau le plus précieux que vous puissiez vous faire : du temps, de l'espace et des clés pour prendre votre santé en main.

Vous serez accompagné par Marie, accompagnatrice en montagne, naturopathe. Une aventure humaine à vivre au sein d'un petit groupe pour partager des moments de vie forts et un retour à Soi en pleine nature. La cuisine saine et végétale remontera votre énergie dans le cadre de cette véritable cure de revitalisation.

### LES POINTS FORTS DU SÉJOUR

- Des séances de réveil musculaire, relaxation & sophrologie guidée
- Apprentissage de techniques de respiration
- Un décor de rêve dans la vallée sauvage et préservée de la Clarée
- Une cuisine végétale, revitalisante, savoureuse et équilibrée
- Sensibilisation à la naturopathie au quotidien

## UN PETIT MOT SUR LE SÉJOUR

Les pratiques de réveil musculaire, chaque matin, permettent la mise en route respiratoire, articulaire et musculaire avant le départ en randonnée.

La pratique de différentes techniques de respiration ou relaxation lors d'une pause en randonnée, vous permettra d'acquérir des connaissances sur ces outils du quotidien.

La pratique de la relaxation sophrologique guidée sur deux soirées, vous permettra de simplement vous déconnecter et lâcher prise.

Des ateliers sur deux autres soirées vous seront proposés pour connaître vos besoins et mettre en place des pratiques naturopathiques adaptées à chacun.

Tout au long du séjour vous aurez la possibilité de faire appel à des prestataires "bien-être" : [massage](#), réflexologie plantaire et [naturopathie](#).

### **Massages : Claire Térol**

Claire est formée comme enseignante en Activité Adaptée et Santé, un métier en adéquation avec ses valeurs : Bienveillance, Écoute et Soin. Elle a ajouté le massage à ses compétences, cela lui permet de mieux accompagner : la santé physique et mentale, le corps et l'esprit. Elle propose des massages "sur mesure".



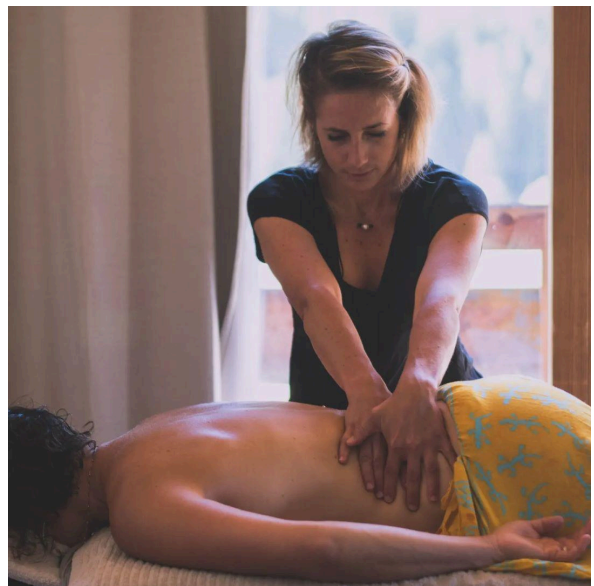
Tarifs pour tous les massages:

- 30 min. 55€
- 45 min. 65€
- 60 min. 75€
- 75 min. 90€
- 90 min. 110€

Ayurvédique Californien Sportif

Décontractant Récupérateur Chinois

MASSAGE SUR MESURE



[Affleuredecorps \(@affleuredecorps\\_claire\\_terol\)](#) • Photos et vidéos Instagram

**Naturopathie, Massages & Réflexologie plantaire : Marie Henrotte**  
Formation Aesculape & Membre OMNES

## Fédération Française de Naturopathie

Marie s'est orientée vers la naturopathie parce que c'est une pratique de terrain et individualisée et être en lien avec la nature dans ses 2 métiers. Comme chaque plante dans la nature s'adapte à un biotope qui lui correspond, l'homme dans son environnement, est en perpétuel adaptation. La Naturopathie offre une palette d'outils accessibles à tous, elle ne s'intéresse pas à la maladie mais recherche la cause. Elle s'inscrit dans une dynamique de complémentarité avec la médecine conventionnelle et avec les autres thérapies, au service d'une approche intégrée de la santé. A la fois éducative et préventive, la naturopathie constitue une synthèse des méthodes naturelles de santé.

Elle consiste à donner des moyens et outils les plus naturels qu'ils soient, pour vous accompagner sur le chemin de la santé; en alliant les techniques naturopathiques principales de l'alimentation, l'exercice physique et la gestion du stress.



Consultations

Naturopathie & Iridologie 1h30 - 80€

Massage du ventre Chi Nei Tsang - 1h - 70€

Massage Tuina Minceur (ventouses) - 1h - 70€

Réflexologie plantaire - 1h - 70€



Marie Henrotte  
Praticienne Naturopathe - Iridologue  
Agrée OMNES  
Prise de rendez-vous:  
06-32-21-91-08



[À propos - Marie Henrotte Naturopathe](#)

## PROGRAMME

**Dimanche 7 juin : Accueil, présentation du séjour et première séance de relaxation sophrologique guidée**

Accueil à 18h au chalet

19h : Repas au Chalet

20h : Séance de relaxation sophrologique guidée

## De lundi 8 à vendredi 12 juin : Randonnées & Déconnexion

Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi:

De 8h à 8h45 : Réveil musculaire - mise en route respiratoire - éveil des articulations et des muscles.

9h00 jus de légumes & de fruits & météo du jour

9h30 départ de la randonnée "déconnexion"

16h30 Temps libre : repos, massage, réflexologie plantaire, consultation en naturopathie.

19h00 Repas

20h00 Atelier Naturo ou séance de relaxation - excepté le vendredi soirée libre et festive !!!

## Samedi 13 juin : Fin du séjour

De 8h à 8h45 : Réveil musculaire - mise en route respiratoire - éveil des articulations et des muscles.

9h00 jus de légumes & de fruits & météo du jour

10h00 Départ

**IMPORTANT** : nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, condition physique et niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt : pour votre sécurité et pour rendre votre séjour le plus agréable possible.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Rendez-vous, dimanche 7 juin à 17h30 à l'Office de Tourisme de Névache ou à 18h au Gîte la Salamandre, votre hébergement pour la semaine, situé à Ville-Basse, à Névache. Installation dans vos chambres puis rencontre autour d'une tisane, l'occasion de vous parler plus en détail du déroulement du séjour et aussi de partager un moment de convivialité.





### Arrivée en train :

La principale source de pollution aux particules fines dans nos montagnes est la combustion des énergies fossiles engendrée par les voitures notamment lors des chassés-croisés des vacanciers.

C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir en gare de Briançon.

Gare SNCF de Briançon :

Par le nord, sur la ligne Paris-Lyon-Valence-Briançon ou Grenoble-Gap-Briançon

- les trains de jour : TGV puis TER
- le train de nuit direct à partir de Paris-Austerlitz est le plus pratique pour les personnes venant du nord de la France.

Par le sud, sur la ligne Marseille-Briançon (TER)

Gare SNCF de Modane :

TGV Paris-Modane sur la ligne Paris-Turin-Milan puis autocar Modane-Briançon (informations, tarifs et réservations sur [ZOU!](#) ).

### Arrivée en voiture :

Par le nord : Grenoble - Col du Lautaret - Briançon - Névache

Si le col du Lautaret est fermé, vous devrez passer par le Col Bayard et Gap. Vous rejoignez alors Briançon par le sud (informations sur [Inforoute 05](#)).

Par le sud : Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Névache

Par l'Italie : Chambéry - Tunnel du Fréjus - Col de l'Echelle - Névache

## Important !

Le tunnel du Fréjus est payant. Si vous pensez revenir par le même itinéraire, prenez un aller et retour valable 7 jours (informations et tarifs sur [www.sftrf.fr](http://www.sftrf.fr)).

### Parking :

Vous pourrez stationner toute la semaine sur le parking face à l'hôtel de La Découverte.

### Navette :

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre service gratuit de navette, nous vous donnons rendez-vous dimanche 7 juin (horaire à préciser) en gare de Briançon, sur le parking se trouvant à droite en sortant du hall. Merci de nous prévenir à l'avance.

## DISPERSION

Le séjour se termine samedi 13 juin à l'issue de la dernière séance de réveil musculaire et du dernier jus revitalisant, aux alentours de 10h00.

## HÉBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

### A Briançon :

- Gîte le Rostolan - <https://location-rostolan.fr/>
- Hôtel\*\* La Pension Saint-Antoine - 04.92.21.04.52  
[www.hotel-saint-antoine-briancon.fr](http://www.hotel-saint-antoine-briancon.fr)
- Hotel\*\* de Paris - 04.92.49.97.50 - [limelou.hdp@gmail.com](mailto:limelou.hdp@gmail.com)
- Gîte chez Dominique - [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

## FORMALITÉS

### **Formalités santé :**

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page Infos COVID sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

### **Formalités passeport et visa :**

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants :

- carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité et carte vitale
- le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone)

## NIVEAU ▲

Nous gravirons de 300m à 600m de dénivelé et marcherons de 4h à 5h à un rythme régulier et votre accompagnatrice vous guidera dans la gestion de votre effort, elle s'adaptera au niveau ainsi qu'à la motivation du groupe pour trouver les meilleurs itinéraires. Les premiers de cordée encourageront les suivants dans une ambiance toujours bon enfant.

Un minimum de condition physique est recommandé afin de ne pas "subir" l'activité alors n'hésitez pas à vous (re)mettre en forme en vous baladant autour de chez vous si votre environnement s'y prête.

**Important :** N'oubliez pas que vous devez avoir la capacité à participer à ce séjour. Vous pouvez nous contacter ([contact@fuguesenmontagne.com](mailto:contact@fuguesenmontagne.com)) pour nous poser vos questions sur le déroulement du séjour et le niveau requis. Toute information vous concernant et pouvant avoir une influence sur ce séjour doit nous être communiquée.



## HÉBERGEMENT

Vous serez hébergés au gîte la Salamandre dans des chambres de 2 places avec un sanitaire (lavabo, douche et wc) à chaque étage du gîte. (possibilités de demander une chambre seule avec supplément et dans la mesure des disponibilités)

Quel que soit votre opérateur téléphonique, la connexion de votre téléphone portable devrait être bonne.

Aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergeur qui n'est pas responsable du planning ni de l'organisation

de ce séjour. La répartition des chambres et autres détails liés à l'hébergement, se font exclusivement entre l'hôtelier et Fugues en Montagne. Merci de votre compréhension.



## RESTAURATION

Tout au long du séjour une Cheffe Cuisine à domicile nous concoctera une cuisine végétarienne fine et savoureuse, (sans gluten ou laitage sur demande), pensez bien à le préciser.

Notre cheffe cuisine vous invite à découvrir des menus inspirants, une cuisine colorée, au diverses cuissons, avec des produits frais de saison, aux épices du monde et saveurs subtiles.

- Le petit déjeuner : pour faire le plein d'énergie nous commencerons par un jus de légumes et de fruits.
- En-cas : une barre de céréales ou oléagineux accompagnera chaque pic-nique.
- Le pique-nique : soupes ou salades composées, fromages de pays, une petite douceur pour finir ce moment de plaisir ainsi qu'une tisane maison.
- Le dîner : tous les soirs, un délicieux repas unique concocté par notre Cheffe Cuisine à domicile pour faire pétiller nos papilles.





## ENCADREMENT

Une encadrante qualifiée et diplômée pour les deux activités durant tout le séjour.

**Pour la pratique de la relaxation sophrologique, techniques respiratoires :** Marie Henrotte, praticienne Naturopathe OMNES ([https://marie-henrotte-naturopathe.fr / contact@marie-henrotte-naturopathe.fr](https://marie-henrotte-naturopathe.fr/contact@marie-henrotte-naturopathe.fr)).

**Pour la pratique de la randonnée :** Marie Henrotte, accompagnatrice en montagne diplômée et passionnée, habitant la Vallée de la Clarée.

Votre accompagnatrice sera systématiquement équipée d'une radio (pour appeler les secours en cas de besoin), d'une trousse de premiers soins, d'une paire de jumelles.



## **GROUPE**

Le groupe sera composé de 6 à 8 personnes.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Par respect pour l'environnement fragile dans lequel nous circulons et pour votre confort, nous sommes soucieux de limiter au maximum le nombre et la durée des trajets routiers pendant nos séjours.

Les transferts aller et retour entre la gare et le gîte, ainsi que ceux pour se rendre au départ des randonnées seront effectués gratuitement par votre accompagnateur.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

C'est un séjour en étoile. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée : vêtements, matériel de sécurité, pique-nique et boissons.

## **MATÉRIEL FOURNI**

Pour la randonnée, nous vous fournissons gratuitement des bâtons.

Pour les pique-niques nous vous prêtons des sacs en tissu, des thermos, des bols, des gobelets et des cuillères pour les soupes, les salades et les boissons chaudes.

Pour le réveil musculaire, vous êtes encouragé à apporter votre matériel personnel habituel de Yoga.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Nous sommes au printemps, il peut encore y avoir de la fraîcheur dans la Vallée, la bonne méthode est celle de l'oignon, à savoir ajuster sa température grâce à des couches de vêtements pas trop chauds, afin de ne pas trop transpirer. En cas d'investissement à l'occasion d'un séjour avec nous, nous vous conseillons d'adopter les vêtements en fibres naturelles mérinos, chauds, respirants et sans mauvaise odeur en cas de transpiration.

### Pour la journée :

- un sac à dos de taille moyenne (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pique-nique. Des sangles pour pouvoir accrocher les raquettes sont souvent bienvenues.
- un sur sac pour protéger les affaires en cas de chute de neige
- un pantalon chaud et imperméable ou un pantalon plus léger et un collant
- un coupe-vent type Gore Tex
- une doudoune pour se prémunir des froids les plus mordants
- un pull pas trop épais éventuellement polaire ou mérinos
- des sous-vêtements (collants, t-shirt manches longues...) chauds et séchant rapidement pourquoi pas en mérinos
- des chaussures de randonnées montantes et imperméables
- un bonnet chaud protégeant bien les oreilles
- une casquette ou autre chapeau pour vous protéger du soleil
- une paire de gants
- une gourde isotherme de préférence (1,5 litres minimum)
- un couteau de poche
- une paire de lunettes de soleil très protectrice
- un tube de crème solaire et un stick à lèvres, tous deux très protecteurs
- une pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- facultatif : un appareil photo, 1 paire de jumelles...

### Pour la relaxation :

- une tenue confortable et extensible
- un tapis
- un plaid

### Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- des vêtements de rechange
- des chaussures ou chaussons pour l'intérieur
- une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed, strap et autres pansements), et bien sûr vos traitements personnels.

**Les serviettes de toilette et les draps sont fournis par l'hébergement mais pas le nécessaire de toilette. Pensez à prendre votre savonnette!**

## DATES ET PRIX DU SÉJOUR

Ce séjour est programmé de dimanche 7 juin à samedi 13 juin 2026

**Le tarif est dégressif en fonction du nombre de participants**

**6 personnes : 1190€ / pers - 7 personnes : 1050€ / pers**

**8 personnes : 950€ / pers**

### LE PRIX COMPREND

- la pension-complète avec pique-nique à partir du dîner de dimanche 7 juin jusqu'au déjeuner de samedi 13 juin
- la taxe de séjour
- 2 à 3 heures environ de pratiques autour de la relaxation et techniques respiratoires sur 6 jours en comptant une séance le soir de votre arrivée
- 5 journées d'encadrement randonnée

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- l'assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
- l'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- les boissons et dépenses personnelles
- les séances de massage, réflexologie plantaire et naturopathie proposées en option

## ASSURANCE ET ASSISTANCE

Elles sont facultatives, mais nous sommes tenus de vous les proposer. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation - perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement. Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour.

Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

Vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ.

Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous réglez directement la totalité du prix du séjour.



## POUR EN SAVOIR PLUS

### CARTES

- Carte Top 25 3535 OT Névache Mont Thabor



### **FUGUES EN MONTAGNE**

24, impasse du Cancel- 05100 Cervières  
07.64.42.99.65

[contact@fuguesenmontagne.com](mailto:contact@fuguesenmontagne.com) - [www.fuguesenmontagne.com](http://www.fuguesenmontagne.com)

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : FR60905341368

Association de tourisme Affiliée à l'APRIAM – 73800 Porte de Savoie

Immatriculation Atout France – 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023

Garantie financière : Groupama assurance – 5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand – 01.49.31.31.31 – Contrat n°4000713451/0

Responsabilité civile et professionnelle : Allianz IARD – 1, cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense cédex - Contrat n° 64630405

Médiateur de la consommation : Société Médiation Professionnelle - Alteritae - 5, rue Salvaing - 12000 Rodez

<http://www.mediateur-consommation-smp.fr>