

PRINTEMPS - AUTOMNE 2024

RANDONNEE CONFORT 4* ET YOGA DANS LE LUBERON

**Randonnée accompagnée en étoile
6 jours / 5 nuits / 4 jours de randonnée / 5 séances de Yoga**

Nous vous invitons à venir vous ressourcer au cœur de la Provence, en bordure de la vallée de la Durance et aux portes du Luberon. Ce séjour associe harmonieusement la pratique du yoga et la randonnée, à la découverte du Pays d'Aigues, Pays d'Aix et villages du Luberon. Les journées débuteront par une séance de yoga pour un réveil musculaire tout en douceur. Les randonnées vous permettront de découvrir les paysages du Luberon côté sud où les champs de vigne côtoient allègrement des zones un peu plus luxuriantes avec chênes et pins sylvestres et d'autres, où les cistes et les genêts apportent un festival de couleurs et de senteurs. Au retour, nous prendrons le temps de nous délasser sur les pelouses du jardin de l'hôtel, à la piscine ou aux espaces détente (sauna & bains à remous).

PROGRAMME

JOUR 01 : Pertuis

Rendez-vous à l'hôtel à Pertuis à 19h30. Accueil et installation. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 02 : Cucuron - Vaugines - Cadenet - Pertuis

Séance matinale de yoga puis court transfert jusqu'à Cucuron (20 min), charmant village de Provence, qui fut choisi comme décor pour les films "Le Hussard sur le Toit" et "Une Grande Année" en 2005. Nous le quittons pour serpenter entre vignobles et champs et ainsi rallier Vaugines et sa merveilleuse église romane. Son parvis est désormais connu grâce à la dernière scène de « Manon des sources », tournée en 1986. Nous rejoignons ensuite la Chapelle de l'Ermitage, adossée aux flancs du Grand Luberon, lieu de pèlerinage depuis le XIIème siècle. Nous descendons sur Cucuron et nous retrouvons l'ombre des grands platanes de la place de l'Etang, véritable havre de fraîcheur. Nous finissons la journée par la visite du Moulin à huile d'olive Bio AOC de Provence de la Bastide du Laval, à Cadenet.

Retour à Pertuis (15 min).

3h de marche, +250m/-250m de dénivelée. Séance de yoga.

JOUR 03 : Merindol - Gorges du Régalon - Pertuis

Séance de yoga. Puis transfert jusqu'au village de Mérindol (30 min). Nous descendons en direction des magnifique gorges de Régalon, spécificité géologique remarquable de la région, une très grande qualité paysagère, biologique, géologique et paléontologique. Les paysages sont extraordinaires par leur configuration en canyon.

La richesse géologique a permis de classer ce site dans la Réserve Géologique. Les eaux ont sculpté le calcaire avant de se tarir et de nous léguer un paysage d'une rare beauté.

La balade se poursuit jusqu'à la Ferme de Saint Phalez et nous fait découvrir une flore typiquement méditerranéenne composée de chênes verts, d'érables de Montpellier, de filaires, de pins d'Alep, de chênes pubescents, d'ormeaux, de merisiers, de figuiers et de cerisiers. La richesse faunistique et ornithologique est caractérisée par la présence de nombreux invertébrés (reptiles, lézards), et par les derniers couples de grands rapaces (aigle de Bonelli, vautour percnoptère, circaète jean-le-blanc, hibou Grand-Duc).

Après la randonnée, visite du village de Mérindol, haut lieu des terribles massacres d'avril 1545, appelée la semaine sanglante de Mérindol. Retour à Pertuis (30 min).

3h30 de marche, +250m/-250m de dénivelée. Séance de yoga.

JOUR 04 : Le Cap de Serre depuis Lourmarin - Pertuis

Séance matinale de yoga et court transfert à Lourmarin (25 min), l'un des « Plus beaux villages de France », par la combe du Bon Dieu, nous gagnons le belvédère de Cap de Serre, à 690m d'altitude, qui nous offre un magnifique panorama. Nous profitons de la vue à 360° : Massif de l'Etoile, Sainte Victoire, la plaine de la Durance, les Alpilles, l'Etang de Berre au Sud, le Ventoux et la Montagne de Lure au Nord. Descente dans la pinède par un sentier caillouteux avant de rejoindre Lourmarin. Nous vous invitons à flâner dans ce village, célèbre pour son château Renaissance, et pour les écrivains qui y vécurent (Albert Camus et Henri Bosco). Nous sommes séduits par son patrimoine possédant ce charme unique, typique du Luberon, où les calades serpentent du beffroi à l'église, rencontrant des fontaines et longeant des façades de pierres rustiques. Retour à Pertuis (25 min).

3h de marche, +400m /-400m de dénivelée. Séance de yoga.

JOUR 05 : Le Vallon de l'Aiguebrun au cœur du Luberon

Séance matinale de yoga et court transfert pour le vallon de l'Aiguebrun, vers Buoux (35 min), frontière naturelle entre le grand et le petit Luberon. Après avoir suivi le fil de la rivière, nous irons à la rencontre des traces de l'ancien village troglodyte de Saint Germain et des magnifiques falaises de calcaires rendues célèbres par les grimpeurs dans les années 1980.



Sur le chemin du retour à Pertuis (35 min), nous vous proposons de découvrir un domaine viticole avec dégustation possible.

3h30 de marche, +280m/-280m de dénivelée. Séance de yoga.

JOUR 06 : Pertuis

Après la séance de yoga et selon votre heure de départ, vous pourrez découvrir la vieille ville (visite libre) : petites rues fleuries, maisons anciennes restaurées avec goût, fontaine, lavoir...

Séance de yoga.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Vos séances de yoga :

Les 5 séances de Yoga seront animées, tôt le matin, par Dan (ou un professeur de yoga si cette dernière n'est pas disponible). D'influence franco-chinoise, Dan vous enseignera un yoga s'approchant de la méthode Hatha Yoga et s'adaptera au groupe et au niveau de chacun.

Le Hatha yoga est accessible à tout le monde, c'est une des formes de yoga la plus pratiquée. Relaxation, postures, travail du souffle et de la concentration... A travers des postures assouplissantes et des techniques respiratoires, le yoga nous permet de développer un bien-être psychique en refoulant le stress, l'anxiété et toutes les ondes négatives, et nous apporte calme et sérénité.

Les séances de yoga se dérouleront généralement en extérieur, dans le joli jardin de l'hôtel. En fonction de la météo, elles peuvent se dérouler également dans une des salles de séminaire de l'hôtel, avec une belle vue sur le Luberon. A partir de 10 participants, une salle plus grande mais qui est sans vue sera réservée.

Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

De juin à septembre, l'accès aux massifs du Luberon peut être restreint ou interdit par la préfecture, pour la demi-journée ou la journée entière. Cette décision est liée au niveau de risque d'incendie (pour cause de grosse chaleur, de fort mistral, etc...), évalué la veille de chaque jour de randonnée par les autorités. Nos accompagnateurs sont habitués et formés, pour vous proposer une randonnée de remplacement le cas échéant, ou modifier l'ordre du programme lorsque cela est possible.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le J1 à 19h30 à l'hôtel à Pertuis, devant la réception. Possibilité de navette municipale ligne 102 au départ de la gare TER de Pertuis, avec un arrêt devant l'hôtel (arrêt "Asters"). Fréquence toute les 1/2h du lundi au samedi. Cette navette ne circule pas le dimanche. Sinon, en taxi. Bus ou taxi possible depuis la gare TGV d'Aix en Provence (consulter notre fiche technique, rubrique "Moyens d'accès").

Accès

En voiture:

En venant de Paris par l'autoroute A7, prendre sortie n° 26 Senas et la direction de Pertuis.

En venant de Nice / Marseille par l'autoroute A51, prendre la sortie Pertuis (la sortie 14 permet d'éviter de payer un péage supplémentaire, par rapport à la sortie 15, pour une durée de trajet pourtant équivalente). L'hôtel se trouve à l'adresse suivante : 914 Route de la Bastidonne à Pertuis.

En train :

Gare d'accès et de dispersion :

- Gare TER de Pertuis :

Possibilité de navette municipale ligne 102 au départ de la gare TER de Pertuis, avec un arrêt devant l'hôtel (arrêt "Asters"). Sinon, en taxi.

Pour le retour, transfert possible à titre gracieux, depuis l'hôtel. Uniquement les samedis (à réserver une fois sur place auprès de la réception).

- Gare TGV d'Aix en Provence (située à 15km du centre d'Aix) :

DISPERSION

Le J6 après la séance de yoga le matin. Possibilité de transfert jusqu'à la Gare TER de Pertuis, organisé gracieusement par notre hôtel (à réserver une fois sur place, auprès de la réception de l'hôtel, et uniquement les samedis). Vous pourrez vous rendre ensuite à la gare TGV d'Aix en Provence en TER, ou en bus ou taxi selon vos horaires.

FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport
- Carte vitale
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone)

NIVEAU

Ce séjour est de niveau 1.

Marcheur Occasionnel : Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

3h à 3h30 de marche par jour, faibles dénivelés (+/- 250m en général et +/- 400m maximum par jour).



Aucune difficulté technique.

HEBERGEMENT

5 nuits en hôtel de charme 4*

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

L'hôtel est situé à Pertuis, en plein cœur de la Provence, entre le massif du Luberon et la montagne Sainte-Victoire. Dans un cadre élégant et chaleureux, cet établissement 4* vous propose des chambres spacieuses et confortables, une piscine, un bain à bulles, un sauna et un magnifique parc verdoyant. Vous pouvez profiter d'un massage relaxant à la fin de votre journée (en option et sur réservation auprès de l'hôtel). Le restaurant est un concentré de sensation et de plaisir pour tous ! Le chef laisse libre court à son imagination pour préparer des plats de saison avec des produits de qualité.

TRANSFERTS INTERNES

Minibus de 9 places dont votre chauffeur guide, et des voitures personnelles pour compléter en cas de groupe supérieur à 8 participants (un défraiement après le séjour est prévu par participant acceptant d'utiliser sa voiture pour les transferts, et de conduire jusqu'à 3 participants dans sa voiture). Compter 200km de trajets au total, avec un défraiement de 100€ par véhicule utilisé.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE

De 5 à 15 participants.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé pour les randonnées, et professeur de yoga titulaire du Diplômé d'Etat du BPJEPS en Forme et Force pour les séances de yoga.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Couverts
- 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES



- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- Mouchoirs Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue) Appareil photo, jumelles (facultatif)



DATES ET PRIX

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité au moment de la réservation) : entre 260.00 € et 300.00 € suivant les dates de départ choisies.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- 5 séances d'1h de yoga par un professeur diplômé (tapis fourni)
- L'hébergement en demi-pension en hôtel 4*
- L'accès au sauna, jacuzzi et à la piscine
- Les pique-niques le midi du J2 au J5
- Les transferts prévus au programme
- La visite commentée et guidée du moulin à huile La dégustation de vin (agriculture en biodynamie)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".



PARTENARIAT

Raidlight Vertical

Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL. Bénéficiez de **20%** de réduction avec le code **RANDHORIZONS2023**.

Rendez-vous sur le site internet www.raidlight.com.

