

Bain de forêt dans le Queyras.
La NATURE est MEDECINE.



Séjour du 27 Aout au 2 Septembre 2023.



Présentation

Un séjour pour randonner autrement.

Immersion nature et bain de forêt.

Prenons le temps, ce qui importe, c'est de découvrir de nouveaux paysages, d'être ensemble.

Ressourçons-nous au cœur du Parc Régional du Queyras ; un ilot de nature, peuplé de mélèzes et encore préservé.

Découvrons ensemble nos liens à la nature, reconnectons-nous aux éléments.

Au détour d'un sentier, apprenons à ralentir le rythme, observons la nature qui nous entoure.

Emerveillons-nous d'un lever de soleil, de la transparence d'une goutte de rosée.

Prenons conscience de notre présence, des autres.

Nos journées de marche sont rythmées par des moments créatifs et récréatifs

Nous expérimentons la rencontre avec les arbres, les bains de forêt, un retour à soi avec des temps de marche consciente.

Nous partageons dans l'écoute du cœur et la bienveillance nos ressentis.

Sans jugement et sans interprétation, nous vivons ensemble ces échanges.

Chaque jour nous progressons sur ce lien à la nature, nous découvrons un peu plus les bienfaits de la nature sur notre équilibre.

La nature nous invite à ralentir, nous nous allégeons, nous lui confions nos tensions, nos soucis.

Nous prenons le temps d'accueillir ce dont notre corps a besoin, en pleine conscience, nous profitons du moment présent.



Les points forts ...


Départ assuré à partir de 4 participants

Un séjour bien être, bain de forêt, marche consciente.

Des moments créatifs, ludiques.

Une découverte originale du Parc régional du Queyras.

Un encadrement du séjour par un accompagnateur moyenne montagne.



Programme

Séjour de 7 jours/6 nuits/ 5 jours d'activités.

- Jour 1.

Accueil des participants, installation dans les chambres.

Fin de journée présentation du séjour avant le diner.

- Jour 2 à 6.

Randonnée à la journée en étoile.

5 jours de randonnée entre 800 et 1200 m de dénivelé.

Quelques idées de randonnées proposées pendant la semaine :

Sommet Bucher et Chapelle St Simon randonnée de mise en jambes, 750 m de dénivelé au milieu des mélèzes et pins Cembro. Rencontre avec la forêt de mélèzes

Arvieux, Col de Fontouse, randonnée à la découverte d'un vallon isolé, 850 m de dénivelé au milieu des mélèzes. Rencontre avec les mouflons et chamois.

Lac Chalanties, randonner en dehors des sentiers, jouer avec les courbes de niveau, s'orienter, découvrir un lac caché. 950 m de dénivelé. A la rencontre de son chemin.

Pointe des Sagnes Longues, sommet à 3032 m, parcourir le vallon de Clausis, une mine de biodiversité, traversé un superbe pierrier pour atteindre notre sommet, 950 m de dénivelé.

A la rencontre des plantes sauvages, orchidées, plantes carnivores.

Lacs Malrif, à la rencontre de trois lacs d'origine glaciaire. Panorama grandiose, vue imprenable sur le Mont Viso. 850 m de dénivelé.

A la rencontre de l'eau.

Tout au long de la semaine nous explorons le vivant, créons nos mandalas, nos mobiles et parfois expérimentons la peinture et le dessin.

Ensemble, nous cocréons nos journées et selon, les intentions du jour, nous adaptons les parcours et les activités créatives.

- Jour 7. Fin de séjour.

Votre séjour se termine le samedi matin après le petit déjeuner.

Complément de Programme

De nombreuses randonnées sont possibles dans le Parc naturel régional du Queyras, chaque séjour est différent. Le programme des randonnées peut varier afin de prendre en compte les meilleurs moments pour aborder les thèmes du séjour, et adapter ceux-ci aux attentes du groupe.

Fiche Pratique

Accueil :

Je vous accueille le premier jour à 18h00 à la Maison Gaudissart,
05350 Molines en Queyras

Si vous arrivez en retard, merci de nous avertir au 06 32 75 57 91 ou 04 92 45 83 29

Dispersion :

Le samedi après le petit-déjeuner.

Niveau :

Niveau découverte 2 chaussures.

Altitude de l'hébergement 1810 m

Durée des étapes 4 à 6 h par jour

Dénivelé moyen 600 m par jour

Dénivelé maximum 1200 m

Altitude maximum de passage 3081 m

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles, de moyenne montagne.

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

Hébergement :

-en chambre individuelle, ou chambre double ou multiple avec une formule hôtel** tout confort.

-en gîte d'étape avec des chambres de 3 à 6 lits.

-possibilité de petite cabine individuelle avec sanitaires communs.

-Quelque soit la formule, vous bénéficiez de la pension complète avec, pour les déjeuners, des repas froids complets à emporter.

-Dans la salle à manger rustique et chaleureuse, une cuisine traditionnelle de qualité aux menus soignés et équilibrés, vous sera servie, arrosée de bons petits vins sélectionnés par Nicolas.

-Au bar, on refera le monde qui en a bien besoin, en écoutant du jazz ou de la pop ; un moment de détente, de rencontres à l'heure de l'apéritif, du café, du digestif.

-L'hôtel dispose également d'un salon confortable avec bibliothèque et TV grand écran, une terrasse orientée plein sud et un sauna finlandais.



Restauration :

La nourriture est un sujet important, c'est le point de départ de notre démarche environnementale. Nous travaillons avec des partenaires qui sélectionnent des produits locaux et de préférence éco-responsables. Notre démarche n'est pas encore parfaite mais chaque jour nous cherchons à améliorer ce point.

Nous sommes attentifs à votre point de vue, mais le changement est parfois long, restons indulgents et positifs.

Ecoresponsabilité :

Nous progressons dans la nature avec le souci d'être le plus discret possible et de minimiser notre impact sur l'environnement. Nous prenons soin à ne rien laisser sur place, à ne pas cueillir de fleurs ni ramasser d'éléments vivants. Nous développons notre lien à la nature dans le respect et nous vous invitons à conserver ce lien dans votre quotidien.

Transferts internes :

Sur place, nous organisons le transport en minibus pour rejoindre les points de départ des activités proposées.

Ces déplacements seront complétés par des voitures personnelles volontaires

Portage des bagages :

Vous ne portez que vos affaires de la journée : Pique-nique, boissons, vêtements, crème solaire, appareils photos

Groupe :

Départ assuré à partir de 4 personnes

Groupe limité à 12 personnes

Si vous êtes un groupe constitué :

Vous souhaitez profiter de ce séjour. N'hésitez pas.

Contactez-nous et nous étudierons votre demande.

Encadrement :

Accompagnateur moyenne montagne diplômé d'état.



Équipement individuel à prévoir :

Vêtements :

Attention cette partie est la plus importante. Prenez soin de bien choisir votre équipement de manière à être libre et confortable dans vos mouvements. Nous vous invitons à suivre le principe des trois couches, une couche pour évacuer la transpiration, une couche pour l'apport de chaleur et une couche pour se protéger des éléments extérieurs.

Exemple :

Un tee-shirt manches courtes en matière respirante : laine mérinos ou vêtement thermique.

-Une veste chaude polaire, polartec ou polyester réversible.

-Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

(Pour les frileux une doudoune légère dans le sac à dos).

-1 chapeau de soleil ou casquette .

-1 bonnet ou tour du cou, 1 paire de gants légers pour se protéger du vent.

-2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel).

-1 vêtement isolant type polaire ou doudoune.

-1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche.

-1 pantalon de trekking ample.

-1 short ou bermuda adapté à la marche.

-1 cape de pluie

-1 sur pantalon imperméable et respirant. (facultatif)

-2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.

-Des sous-vêtements.

-1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville, semelle type vibram.

(Pensez à tester auparavant les chaussures neuves ou inutilisées depuis longtemps.)

-1 paire de sandales ou chaussures de détente pour le soir.

-2 bâtons télescopiques.

-1 paire de lunettes de soleil catégorie 3.

-1 gourde ou poche à eau type « camel back » minimum 1.5L/pers.

-1 lampe frontale.

-1 gobelet, 1 couteau/fourchette pliable pour les pique-niques.

-Des vivres de courses de votre préférence.

-1 petite pochette étanche pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance.

- 1 couverture de survie.
- Papier toilette avec un briquet pour le brûler.
- 1 sifflet en bois ou plastique.
- Nécessaire de toilette, privilégiez les produits biodégradables.
- 1 serviette de toilette à séchage rapide.
- Crème solaire sans nanomatériaux indice 4 + stick à lèvres.
- Pharmacie personnelle
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau type Compeed ou SOS ampoules.
- Répulsifs anti-moustiques facultatif.

Le prix comprend :

- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'état.
- L'hébergement en pension complète sauf les boissons.
- Les taxes de séjour

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et le vin pendant les repas.
- Les assurances.

-Tarif à partir de 675 €

Pour la réservation de votre séjour :

[RANDOS ET BAIN DE FORET DANS LE QUEYRAS - Hoteliers Randonneurs \(randonnee-hotels.com\)](http://randos-et-bain-de-foret-dans-le-queyras-hoteliers-randonneurs-randonnee-hotels.com)

| Sylvain Curailat Accompagnateur Moyenne montagne

contact@lamagieduvivant.fr

Tél 06 32 75 57 91

