

# Séjour Printemps

*Marcher*



*... Un chemin vers soi*

## Randonnée et Yoga/méditation – Buis les Baronnie

Il s'agit d'un séjour randonnée, et d'une découverte  
du yoga et de la méditation zen

Pratique régulière de Zazen (méditation assise)

Kin-hin (marche lente)

Exercices issus du yoga

Lors des randonnées, nous découvrirons les différents versants autour  
de Buis–les-Baronnies, en parcourant des itinéraires variés,  
se faufilant entre les nombreuses falaises et vallons autour du village,  
alternant parcours en forêts, crêtes, hameaux et belvédères.

**Dates**            **Avril 2024** : du lundi 22/4 au vendredi 26/4

### **Présentation du séjour**

Les randonnées, la découverte des espaces naturels seront le cadre principal de ces journées.

Nous favoriserons des sorties locales, sans de longs déplacements en voiture.

Les pratiques corporelles s'adressent à tous, pratiquants débutants ou confirmés, dans le respect des possibilités de chacun.

Les temps de méditation assise peuvent se faire sur une chaise.

### **Arrivée**

Accueil à Buis les baronnies – Hôtel les Arcades, le lundi à partir de 11h

### **Départ**

Fin du stage le vendredi après 16h30

### **Au jour le jour**

#### Pratiques corporelles matin et soir

Le matin

7h30 – 8h30: Yoga - Zazen et kin-hin

Pratique dans le jardin extérieur de l'hôtel

En soirée

18h – 19h15: Yoga - Zazen et Kin hin

Pratique en salle

#### Les randonnées

Se feront entre 10h et 16h environ, avec pic-nic  
400 à 600 m de dénivelée – 4 à 5 h de marche  
Pratiques en extérieur si les conditions le permettent

### **Lundi**

Accueil 10h/11h30 - installation  
Présentation du séjour - Déjeuner à l'hôtel les Arcades  
½ journée de mise en jambe – Boucle du Jonchier

### **Mardi**

Sentier botanique et château d'Ubrieux  
350 à 400 m de dénivelée

### **Mercredi**

Le tour du rocher St Julien, relief emblématique dominant le village.  
500 à 700 m de dénivelée selon itinéraire.

### **Jedi**

Boucle de Malpertuis et Milmandre – Redescente par le vallon des Péchières.  
500m de dénivelée et de la distance.

### **Vendredi**

Circuit de la Montagne de Chevalet, et point de vue des Chalanches.  
600m de dénivelée, au départ du hameau la Roche sur Buis.

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment.

### **Niveau technique et physique**

Ce séjour est ouvert à tous.  
Pas de niveau technique requis, aussi bien en randonnée que pour la pratique corporelle.  
Débutants et pratiquants réguliers bienvenus.  
Physiquement, il faut être capable de marcher 4 / 5 h par jour.

### **Encadrement**

Séjour co-encadré par deux professionnels, en couple dans la vie, Elisabeth et Joël PAUL.  
Elisabeth est professeur de yoga depuis plus de 30 ans.  
Elle animera les pratiques de yoga.  
Joël, guide de haute montagne, est enseignant en méditation zen.  
Il guidera les pratiques de Zazen et Kin-hin, et vous accompagnera sur les divers parcours de randonnée, en variant les approches de la marche en montagne.

### **Hébergement**

Hôtel\*\*\* les Arcades le Lion d'Or  
Place du Marché 26170 Buis les Baronnie  
[info@hotelarcades.fr](mailto:info@hotelarcades.fr) Tel : +33 (0)4 75 28 11 31  
Chambres de 2 personnes  
Possibilité chambre single (avec supplément) dans la mesure des possibilités.

### **Equipement personnel conseillé**

#### Pour les randonnées

- Vêtements chauds (polaire, coupe-vent), cape de pluie
- Pantalon et short de marche, chaussettes de montagne
- Chaussures de marche légère
- Sac à dos pour la journée
- Protections solaires (chapeau / crème / lunettes)
- Petits gants, foulard ou « buff »

- Bâtons de marche
- Pharmacie personnelle (compeed)

#### Pour les pratiques corporelles

- tenues amples et confortables
- Tapis de yoga
- Zafu (coussin) ou banc de méditation

Nous pouvons prêter

- Tapis et coussins de yoga.

#### **Tarif**

Tout compris à partir de **832,75 €**

#### Frais de séjour

Acompte à régler lors de l'inscription, puis solde sur place le lundi matin

Chambre partagée 2 personnes : 582.75 € / personne

(Supplément chambre 1 pers. + 180 €)

Frais d'encadrement 250 €

#### Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète du lundi midi au vendredi midi et le thé de 16h00.

L'encadrement des randonnées et des séances de yoga et méditation

#### Le prix ne comprend pas :

Les frais à caractère personnel.

Les trajets jusqu'au lieu de RDV.

#### **Nombre de participants**

8 à 12 participants

#### **Accès**

En voiture par la route (sorties A7 Orange ou Montélimar)

Par le bus depuis la gare SNCF de Montélimar ou depuis Nyons

Infos : <https://www.baronnies-tourisme.com/pratique/acces-et-transport/>

**Nous contacter** Joël et Elisabeth PAUL 04 92 20 28 58 / 06 48 22 00 53 – [joel.paul@orange.fr](mailto:joel.paul@orange.fr)

Hôtel\*\*\* les Arcades Place du Marché 26170 Buis les Baronnies [info@hotelarcades.fr](mailto:info@hotelarcades.fr)

Tel : +33 (0)4 75 28 11 31

**Bulletin d'inscription ci-dessous**



***Bulletin d'inscription***

***Veillez noter que le séjour sera confirmé dès qu'il y aura un nombre suffisant de participants au plus tard le 22 mars 2024.***

**A renvoyer complété + acompte à**

Elisabeth PAUL – 16 Rte de Pierrefeu – St Blaise – 05100 BRIANCON

Stage .....

Du ..... au .....

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....  
.....

Email..... Tél.....

Date d'arrivée .....

- En transport en commun
- En voiture
- Acompte 100€ (chèque à l'ordre Elisabeth PAUL)

Signature

## Bulletin d'inscription HÉBERGEMENT



*Bulletin d'inscription*  
A renvoyer complété + acompte à

DEPUIS



1661

# LES ARCADES



### Hôtel\*\*\* les Arcades le Lion d'Or

Place du Marché 26170 Buis les Baronnie

[info@hotelarcades.fr](mailto:info@hotelarcades.fr)

Tel : +33 (0)4 75 28 11 31

Stage .....

Du ..... au .....

Nom .....

Prénom .....

Numéro de téléphone : .....

Adresse .....

.....

Email..... Tél.....

Date d'arrivée .....

Un acompte de 135€ pour les réservations en chambre double et de 175€ pour les réservations en chambre single devra être versé afin de confirmer votre inscription (Nous vous enverrons notre RIB dès réception de votre inscription).

### **CONDITION D'ANNULATION**

#### Réservation :

Toute réservation doit être garantie avec une carte bancaire Visa ou Mastercard (numéro de carte + date d'expiration). Votre carte bancaire ne sera pas débitée, il s'agit simplement d'une garantie de réservation. Le montant total du séjour sera à régler à la réception de l'hôtel le jour de votre départ. Vous pouvez nous contacter par mail ou par téléphone pour nous communiquer vos coordonnées bancaires .

#### Annulation de réservation pour une chambre :

Vous pouvez annuler votre réservation sans frais jusqu'à 30 jours avant votre arrivée. Dans le cas contraire, le montant total de la réservation reste dû et sera débité sur la carte bancaire fournie en garantie.