



## Yoga méditation et randonnée

Ecrins / Haute Guisane

Les paysages grandioses, entre massif des Ecrins et massif des Cerces, seront bien sûr le cadre principal de ces randonnées. Joël, de par sa pratique méditative, vous ouvrira aussi à des approches variées de la marche.

Le Yoga s'adresse à tous, pratiquants débutants ou confirmés. Il ne s'agit pas ici de pratiquer le yoga dans un désir de performance, mais de revenir à une connaissance de soi bienveillante, respectueuse du "corps que je suis".

**Dates**            **Juin 2024** : du lundi 24 au vendredi 28

**Accueil** Le lundi à partir de 11h au gîte

**Fin du séjour** Le vendredi vers 16h30

### **Au jour le jour**

#### Pratiques corporelles matin et soir

Le matin

7h30 – 8h30: Yoga - Zazen et kin-hin (marche méditative)

En soirée

18h15 – 19h15: Yoga - Zazen et Kin hin

#### Les randonnées

Se feront entre 9h30 et 15h30, avec pic-nic

400 à 600 m de dénivelée – 4 à 5 h de marche

+ Exercices en extérieur si les conditions le permettent

**Lundi** - Accueil au gîte à partir de 10h30.

Installation, règlement et présentation du séjour. Repas au gîte

Randonnée de mise en jambe Dans le vallon du Fontenil

**Mardi** - Crête de Roche Robert / Massif des Cerces - 4 à 5h de marche

Une randonnée tout en contraste entre alpages et falaises lumineuses.

**Mercredi** – Vers le col du Granon, circuit de La Gardiole et Lac de l'Oule. – 4 à 5h de marche

Des alpages, un sommet et un paysage ouvert à 360° !

**Jedi** - Traversée du col d'Arsine / Massif des Ecrins - 5 à 6h de marche

Un tour grandiose au départ du col du Lautaret, au pied des Glaciers du cirque d'Arsine.

**Vendredi** - Tour de L'Aiguillette du Lauzet / Les Cerces - 4 à 5h de marche

Encore une boucle magnifique avec pour panorama les plus hauts sommets des Ecrins.

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.

## **Difficulté Randonnées faciles à moyennes de 4 à 6 heures**

Programme accessible à tous, que ce soit en yoga ou en randonnée. Sac léger à la journée.

### **Encadrement**

Un guide de haute montagne et un professeur de yoga

### **Hébergement**

Gîte de l'Aiguillette au hameau du Lauzet (sur la route du col du Lautaret).

Commune de Monétier les Bains (05220) - <https://gite-aiguillette.com/>

Tel : 04 92 24 55 55

Chambres de 2 à 4 personnes – Chambres couple

Possibilité chambre single (avec supplément) dans la mesure des possibilités.

### **Equipement personnel conseillé**

- Vestes (polaire et coupe vent type « gore tex »)
- Chaussettes et pantalon de marche
- Chaussures de marche
- Sac à dos pour la journée
- Protections solaires (chapeau / crème / lunettes)
- Gants légers, foulard, gourde, couteau ...
- Bâtons de marche
- Pharmacie personnelle

Pour les pratiques corporelles : tenues amples et confortables

### **Equipement fourni**

- Tapis et coussin de Yoga si vous n'en possédez pas

### **Tarif**

**Frais d'encadrement : 300 €**

**Les frais de séjour: 438 € (ch. 2 pers) - 365 € (ch. 3 ou 4 pers)**

### **Conditions de stage**

Le tarif comprend : l'hébergement (ch. de 2 ou 3 / 4 pers), les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté).

Il ne comprend pas :

les boissons et dépenses personnelles, les navettes entre la gare d'arrivée et le gîte.

**Accès** Par la route jusqu'au hameau du Lauzet (commune de Monétier les bains)

Par le train : arrivée en gare SNCF de Briançon ; bus régulier pour Monétier les bains

Nous pouvons vous prendre à Monétier le lundi matin vers 10h30 / 11h

**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)**

**Bulletin d'inscription ci-dessous**



## Bulletin d'inscription

A renvoyer complété à

**Elisabeth PAUL – Le Sorbier - Rte de Pierrefeu – St Blaise  
05100 BRIANCON**

Nous demandons lors de l'inscription un chèque d'acompte de 150 €  
à l'ordre de Gite Aiguillette du Lauzet

---

Stage .....

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

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

.....

Profession.....

Email..... Tél.....

Date d'arrivée .....

En train

En voiture

Signature