

# les Energies Bienfaisantes de la Montagne

## Parenthèse nature au cœur des Alpes de Provence – été 2018

Séjour organisé par Montagne Liberté en collaboration avec Azur Montagne et Névalhaia Le Chalet



Durant ces 3 jours/4 nuits, nous éveillerons nos sens pour recentrer nos énergies : se réveiller dans un vallon de montagne, s'éveiller en douceur face au soleil, humer, goûter, voir et respirer au cours de magnifiques randonnées. Vous découvrirez les différentes fleurs et plantes qui recouvrent la montagne de leurs splendides couleurs, vous apprendrez comment les anciens les utilisaient pour se nourrir et se soigner et vous vous essayerez à la confection d'une préparation bien-être.

Séjour de 4 nuits en chambre et petits-déjeuners et 3 jours d'activités avec une accompagnatrice en montagne, naturopathe herboriste et professeur de yoga :

- éveil matinal, salutation au soleil, respiration régénérante
- randonnée quotidienne avec pique-nique inclus :
  - o une randonnée cueillette autour du végétal et des bienfaits des plantes avec pique-nique inclus puis confection l'après midi, d'une préparation bien-être (huile de massage, baume apaisant, sirop calmant....) à partir des plantes cueillies le matin
  - o une randonnée à la journée autour du végétal avec pique nique du midi préparé à base de plantes sauvages, dégustations
  - o une randonnée facile marche consciente et respiration, technique de visualisation de la nature (marche afghane) et dernière cueillette pour le plaisir et les bienfaits des tisanes
- en fin de journée, cours de yoga (optionnel sans supplément)
- un massage au cours du séjour

**MONTAGNE-LIBERTE 35 rue Maurice Petsche 05600 GUILLESTRE**

06.15.07.28.85.- [www.montagne-liberte.com](http://www.montagne-liberte.com)

Registre des opérateurs de voyages et de séjours n° IM005120022 / N° Contrat RCP : 115 825 378 Mutuelles du Mans assurances /  
Assurances PIQUET-GAUTHIER Mr Jean François BELLET BP 27 69921 OULLINS CEDEX /  
SIRET : 492 496 336 00016 Code APE : 804C / DDCSPP n° 00513ET0049

**Névalhaia Le Chalet**

Mountain Resort & Co S.A.S

BP 7 05560 VARS

RCS GAP 751 616 699



**Lieux :** Vallée de Vars dans les Alpes de Provence



**Niveau :** marcheur occasionnel



**Durée :** 3 jours d'activités et 4 nuits d'hôtel



**Hébergement :** Hôtel Nevalhaia\*\*\*\* petits-déjeuners inclus (dîners non compris)



**Groupe :** De 4 à 10 personnes



**Encadrement :** Accompagnatrice en montagne, naturopathe-herboriste et professeur de Yoga.



**Portage :** Vos affaires de la journée



**Dates 2018 :** du 24 au 28 juin.



**Prix par personne \* :**

<b>Chambre individuelle</b> Classique Lit Queen 160x200, Douche	<b>511 € *</b>
<b>Chambre double</b> Classique Lit Queen 160x200, Douche	<b>387 € *</b>
<b>Chambre double</b> Supérieure Lit King 180x200 ou lits séparés Bain vue montagne et douche	<b>467 € *</b>



\* Le prix est composé de la prestation de Montagne Liberté pour 175€ et de la prestation de l'hôtel Névalhaia pour 336€ en chambre individuelle Classique, 212 € par personne en chambre double Classique et 292 € par personne en chambre Supérieure double

## Programme

Programme adaptable en fonction des participants, de la météo. Randonnées faciles à faibles dénivellés, apprentissage des plantes médicinales et culinaires, leurs vertus et les précautions d'usage, Yoga progressif et adapté à tous niveaux de participants.

### Jour 1 :

Arrivée à partir de 15h et installation à l'hôtel

### Jour 2 :

- éveil matinal, salutation au soleil, respiration régénérante (exercices de yoga d'éveil corporel en douceur)
- petit déjeuner puis départ pour une randonnée cueillette autour du végétal et des bienfaits des plantes jusqu'à midi avec pique-nique inclus.
- confection l'après midi, d'une préparation bien-être (huile de massage, baume apaisant, sirop calmant....) à partir des plantes cueillies le matin.
- cours de yoga (Natha Yoga) d'1h15 en fin de journée (optionnel, sans supplément)
- massage bien être facultatif (25 mn, technique AMMA).

NB : au cours du séjour, chaque participant bénéficiera d'un massage compris dans le prix soit le jour 2, soit le jour 3, soit le jour 4



**MONTAGNE-LIBERTE 35 rue Maurice Petsche 05600 GUILLESTRE**

06.15.07.28.85.- [www.montagne-liberte.com](http://www.montagne-liberte.com)

Registre des opérateurs de voyages et de séjours n° IM005120022 / N° Contrat RCP : 115 825 378 Mutuelles du Mans assurances / Assurances PIQUET-GAUTHIER Mr Jean François BELLET BP 27 69921 OULLINS CEDEX / SIRET : 492 496 336 00016 Code APE : 804C / DDCSPP n° 00513ET0049

**Névalhaia Le Chalet**

Mountain Resort & Co S.A.S

BP 7 05560 VARS

RCS GAP 751 616 699

### Jour 3 :

- éveil matinal, salutation au soleil, respiration régénérante. (exercices de yoga d'éveil corporel en douceur)
- petit déjeuner puis départ pour une randonnée à la journée de 9h30 à 15h30, autour du végétal. Pique nique du midi préparé à base de plantes sauvages, dégustations.
- cours de yoga d'1h15 en fin de journée (optionnel, sans supplément)
- massage bien être optionnel (technique AMMA 25 mn)



### Jour 4 :

- éveil matinal, salutation au soleil, respiration régénérante. (exercices de yoga d'éveil corporel en douceur)
- petit déjeuner
- randonnée facile marche consciente et respiration, technique de visualisation de la nature (marche afghane), exercice de yoga en extérieur.
- pique nique en extérieur.
- dernière cueillette pour le plaisir et les bienfaits des tisanes.
- fin de la journée vers 15h.

### Jour 5

Petit-déjeuner puis départ avant 12 h.

## Informations complémentaires :

### L'ACCES :

#### EN VOITURE

De Gap ou de Briançon RN 94 quitter cette route au rond point de Guillestre. A Guillestre prendre la direction de Vars. A la sortie de Vars les Claux descendre sur votre gauche, l'hôtel est à 200m sur votre droite

#### EN TRAIN

- Ligne Paris -Briançon (train quotidien en couchette) arrêt à Mont-Dauphin Guillestre ou TGV Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis liaison TER pour Mont-Dauphin Guillestre.
- Ligne Marseille – Briançon, arrêt à Mont-Dauphin Guillestre.
- Navette ou taxi de la gare de Mont-Dauphin Guillestre

#### EN AVION + LOCATION DE VOITURE

- Aéroport Turin Caselle à 155 km
- Aéroport Marseille Provence à 245 km



**MONTAGNE-LIBERTE 35 rue Maurice Petsche 05600 GUILLESTRE**

06.15.07.28.85.- [www.montagne-liberte.com](http://www.montagne-liberte.com)

Registre des opérateurs de voyages et de séjours n° IM005120022 / N° Contrat RCP : 115 825 378 Mutuelles du Mans assurances / Assurances PIQUET-GAUTHIER Mr Jean François BELLET BP 27 69921 OULLINS CEDEX / SIRET : 492 496 336 00016 Code APE : 804C / DDCSPP n° 00513ET0049

**Névalhaia Le Chalet**

Mountain Resort & Co S.A.S

BP 7 05560 VARS

RCS GAP 751 616 699

## LE RENDEZ VOUS :

Après l'arrivée à l'hôtel le jour 1, le rendez-vous avec l'accompagnatrice en montagne, naturopathe-herboriste et professeur de Yoga se fera le jour 2 le matin vers 9h.

## LES TARIFS COMPRENNENT :

L'encadrement par une accompagnatrice en montagne 3 jours, le transport sur place, l'hébergement 4 nuits avec les petits-déjeuners et les pique-niques du midi 3 jours.

## LES TARIFS NE COMPRENNENT PAS :

Le voyage pour arriver sur le lieu du rendez-vous, les boissons pendant et hors repas, les dîners, tout imprévu indépendant de notre volonté, l'assurance annulation.

## LES AFFAIRES A EMPORTER :

### **MATERIEL A PREVOIR POUR LES SORTIES**

- 1 sac à dos 25 / 30 litres.
- 1 gourde de 1 litre.
- 1 poncho de pluie.
- 1 pull ou polaire.
- 1 casquette, 1 paire de lunettes de soleil et crème solaire.
- 1 coupe vent.
- 1 paire de chaussures montantes de randonnée.
- Barres énergétiques (céréales, chocolat, etc).

### **MATERIEL CONSEILLE**

- 1 paire de jumelles
- 1 paire de bâtons de marche
- 1 appareil photo
- 1 carnet et stylo pour noter les observations
- un panier pour les cueillettes (si possible)

Vous pouvez apporter toutes les affaires personnelles que vous désirez pour tous les moments hors des activités de randonnée.

## LES CONSEILS PRATIQUES :

Même si aucun niveau physique n'est demandé sur certains itinéraires il est souhaitable afin de mieux apprécier le séjour d'avoir un minimum d'expérience de la randonnée ou bien de pratiquer de temps en temps la marche, même sur terrain plat.

Il faut rappeler qu'aucun caractère sportif n'est prévu durant ces randonnées en montagne, la découverte et le plaisir des yeux restent la priorité des sorties.

Il est important de posséder du matériel adapté pour ce type d'activité, sans toutefois détenir le dernier cri de l'équipement. Il faut qu'il soit adapté à votre morphologie.

Un sac à dos de taille moyenne, avec des chaussures de type « moyenne randonnée » le confort sera de meilleure qualité. Evitez de prendre du matériel de supermarché, les magasins spécialisés sauront mieux vous conseiller. Dans le doute n'hésitez pas à nous contacter.

Toutes les randonnées du séjour peuvent être modifiées à tout moment afin que le séjour se passe dans les meilleures conditions possibles. Les raisons peuvent être d'ordre météorologique, ou bien dues à l'adaptation de la randonnée au niveau d'aptitude du groupe. La sécurité des randonneurs est notre premier souci.

**MONTAGNE-LIBERTE 35 rue Maurice Petsche 05600 GUILLESTRE**

06.15.07.28.85.- [www.montagne-liberte.com](http://www.montagne-liberte.com)

Registre des opérateurs de voyages et de séjours n° IM005120022 / N° Contrat RCP : 115 825 378 Mutuelles du Mans assurances /  
Assurances PIQUET-GAUTHIER Mr Jean François BELLET BP 27 69921 OULLINS CEDEX /  
SIRET : 492 496 336 00016 Code APE : 804C / DDCSPP n° 00513ET0049

**Névalhaia Le Chalet**

Mountain Resort & Co S.A.S

BP 7 05560 VARS

RCS GAP 751 616 699