

Nature  
& Rondo



Séjour montagne et bien être

Queyras

Du 16 au 22 août 2024



Nature & Rando et Le Temps de Vivre s'associent pour vous concocter un séjour en montagne qui combinera découverte de la montagne, bien-être et relaxation. Une semaine au cœur des montagnes du sud où le soleil a l'habitude d'inonder les paysages de ses rayons. Chaque jour, nous vous proposerons différentes activités : randonnées, relaxation, stretching, olfactothérapie, méditation... pour un séjour vivifiant et relaxant. Une semaine pour décrocher, prendre du recul, s'émerveiller et profiter. Une semaine pour, à la fois, se vider l'esprit et faire le plein d'énergie !

Laurent, Accompagnateur en Montagne et Guide Nature vous fera découvrir avec sa bonne humeur communicative la montagne, sa faune, sa flore et son environnement.

Katty, coach de vie et olfactothérapeute vous aidera à faire le vide, à vous recentrer sur vous-même et à profiter de l'instant présent.

Le Queyras se prête à merveille pour découvrir la montagne. Les Alpes du Sud ont un climat doux propices aux haltes méditatives pour prendre pleinement conscience de cet environnement préservé. Lacs de montagne isolés et sommets accessibles y abondent.

Besoin d'une pause ? Besoin de ressourcement ? Besoin de faire le plein d'énergie ? Besoin de nature ? Besoin d'un temps pour soi ? Ce séjour est pour vous !

### Résumé du programme

Nous partirons de Belgique le vendredi 16 août au matin. Nous arriverons en soirée à Souliers, splendide petit hameau isolé en tête de vallée dans le Queyras. Nous nous installerons dans la sympathique ferme auberge de Chantal et François où nous passerons la semaine. Briefing et première séance de relaxation en soirée.

Du 17 au 21 août, chaque journée sera occupée par une rando avec pique-nique en montagne, une séance de méditation en pleine conscience également en montagne et une séance de stretching en fin de journée. En fonction des demandes du groupe, s'ajouteront en soirée des séances d'olfactothérapie, initiation aux huiles essentielles...

Chaque jour, la durée des randonnées hors temps de pause variera de 4h00 à 6h00 avec des adaptations possibles en fonction des conditions météorologiques et du niveau du groupe.

Dans la semaine, à la demande des participants, une journée plus engagée en montagne (8h00 de rando : 17 km, 1000 m D+) peut être organisée.

Le jeudi 22 août au matin, nous saluerons nos hôtes et prendrons la route du retour.



### Logement : Ferme auberge les Oules

Notre logement se situe à 1820 m d'altitude dans une ferme au cœur du Parc Naturel Régional du Queyras, à Souliers, un splendide hameau typique de haute montagne, dans son berceau de verdure et inondé de soleil.

Chantal et François, nos hôtes, nous ouvriront leur maison et nous parleront avec passion de leur activité de paysans montagnards dans le respect de la Nature et de l'Homme.

Notre hôtesse, Chantal règne sur les cuisines et nous confiera sûrement quelques recettes dont elle a le secret, composées avec les produits de la ferme en circuit ultra court ! Une certitude, avec Chantal, vous n'aurez pas faim !

Les chambres de l'auberge (salle de bain et wc dans chacune) sont des chambres de deux personnes (lits séparables).

Elles disposent d'une décoration soignée en matériaux naturels : bois, enduits à la chaux.

Il est possible de bénéficier de chambre single pour un supplément de 90€ pour le séjour.



## Covoiturage

Le covoiturage sera organisé dès que l'ensemble des participants sera connu.

Le prix comprend le trajet aller-retour de notre véhicule 8 places. Départ prévu des environs de Charleroi (Gerpennes) le 16 août au matin. Retour prévu le 22 août en soirée.



## Prix du séjour : 970 €.

Le prix du séjour comprend :

1. L'hébergement en auberge, en pension complète (souper, petit-déjeuner et pique-nique pour la randonnée).
2. L'accompagnement par un guide de randonnée en montagne.
3. L'encadrement par une coach de développement et aromathérapeute.
4. Les frais de déplacement pour une voiture 8 personnes.
5. La participation aux diverses activités (séances d'aromathérapie, stretching, relaxation...)

Le prix du séjour ne comprend pas :

1. Les éventuels frais de transport autres que ceux repris ci-dessus ;
2. Les dépenses personnelles (boissons..) ;
3. Les déplacements supplémentaires liés à des problèmes médicaux ou météorologiques ;
4. Le supplément pour les chambres single (90€ pour le séjour)
5. Tout ce qui n'est pas indiqué à la rubrique « le prix du séjour comprend ».

Le séjour sera organisé pour 6 participants, ni plus ni moins. Ce nombre réduit de participants permet de profiter au mieux des séances de relaxation et stretching. Il a également pour avantage de permettre le transport de tous dans un seul véhicule.

### Paiements

Un acompte de 400 € est à payer dès l'inscription. Le paiement de l'acompte valide l'inscription. Si vous optez pour une chambre single, votre acompte doit être majoré de 90€.

Le solde (570 €) est à payer au plus tard le 1er juillet.

Ces paiements sont à effectuer sur le compte de Nature et Rando :  
BE81 0017 6586 8024 en mentionnant vos nom et prénom suivis de « Queyras 2023 ».



## Affiliation

Pour participer à ce séjour, pour des raisons d'assurance, l'affiliation préalable à un club de randonnée est conseillée (affiliation CAB). Pour tout renseignement, voir la rubrique « [Devenir membre](#) » sur le site d'Escal'pade ou sur le site du [CAB](#). Le prix de l'affiliation n'est pas inclus dans le PAF. A noter que le coût de l'affiliation peut vous être partiellement remboursé par votre mutuelle.

## Pour les randonnées, niveau minimum des participants

Ce séjour est une initiation à la randonnée en montagne. Chaque jour, nous randonnerons au maximum dix kilomètres avec des dénivelés positifs autour de 700m. Nous porterons sur le dos un sac léger qui contiendra nos vêtements pour la journée (veste de pluie, doudoune...), notre pique-nique, de l'eau...

La durée des randos est estimée entre quatre et six heures hors temps de pause. Elle est susceptible de varier en fonction du niveau du groupe et des conditions météorologiques.



## Des questions ?

Un dossier technique complet sera envoyé aux participants après réception de l'acompte. Ce dossier reprend notamment plus d'informations sur les parcours, le matériel à emporter...

Il vous reste des questions, des inquiétudes... n'hésitez pas à nous contacter, nous vous répondrons avec plaisir.



## Sécurité

Chaque participant doit-être titulaire d'une RC individuelle.

Votre guide reste le seul juge du programme de randonnées qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (niveau du groupe, météo...)

La sécurité est notre objectif principal, quels que soient les types de terrain traversés, le pays et le niveau de qualification du groupe. Elle passe par le choix du guide accompagnateur, en fonction de ses qualités humaines, sa solidité psychologique et ses compétences techniques. Il est le meilleur juge par rapport à l'état du terrain.

La montagne reste imprévisible (changements brusques des conditions météorologiques, etc.), et le risque zéro n'existe pas. Dans le cadre d'un éventuel accident, votre groupe devra parfois faire face par ses propres moyens. Soyez prêts à accepter l'éloignement et les risques susceptibles d'en découler, sachant que votre guide (et le choix d'un niveau adapté) est le meilleur garant de votre sécurité

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas, contactez-nous !

Laurent et Katty

0495 59 51 76