

Marcher



... Un chemin vers soi

## Séjour yoga randonnée été 2016

Vallée de la Durance – Gîte de St Alban

Situé au dessus de la vallée, plein sud, entre le lac de Serre Ponçon et le Queyras, ce hameau de montagne tranquille nous accueillera pour une semaine.

Les randonnées se feront au départ du gîte, dans le proche Queyras, ou encore au dessus du lac de Savines.

**Dates** Du dimanche 3 au samedi 9 juillet

### Programme indicatif

**Dimanche** : 17h Accueil – Présentation – Pratique de yoga\*

**Lundi** : Sortie de mise en jambe dans le vallon du Couleau

**Mardi** : Forêt de Boscodon

**Mercredi** : Vallon du Rabioux, aux portes du parc national des Ecrins

**Jeudi** : Crêtes de Vars ou Ceillac

**Vendredi** : Vers la Tête de Clotinaille

**Samedi** : pratique de yoga - Fin du stage vers 10 h

\*Les pratiques corporelles se feront le matin et en soirée, et en extérieur selon possibilités

**Difficulté** Randonnées de 3 à 5 heures

**Encadrement** Un guide de haute montagne / un professeur de yoga

**Hébergement** Gîte de séjour tout confort de St Alban

### Équipement personnel conseillé

**Pour les randonnées :**

- Veste (polaire et coupe vent), chaussettes et pantalon pour marcher
- Chaussures de marche et bâtons
- Pour la journée : sac à dos + gourde + barres céréales / fruits secs
- Protections solaires (chapeau / crème / lunettes)
- Vêtement de pluie

**Pour les pratiques corporelles :** tenues amples et confortables

### Tarif

**Frais d'encadrement** : 330 €

**Frais de séjour** : 320 € (du dimanche soir au samedi matin)

**Accueil** Le dimanche à partir de 17h à St Alban

**Fin du séjour** Le samedi, St Alban – 10h

**Nous rejoindre** Accès routier ou Gare SNCF à Montdauphin  
(Nous pouvons vous prendre à la gare)

# Bulletin d'inscription

Renvoyer le bulletin ci-après à :

**Elisabeth PAUL – Route de Pierrefeu – St Blaise  
05100 BRIANCON**

Nous demandons lors de l'inscription un chèque d'arrhes de 100€  
libellé à l'ordre de Élisabeth PAUL

**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)

---

Stage .....

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

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

.....

Profession.....

Mail..... Tél.....

Date d'arrivée .....

En train

En voiture

Signature