

4 jours / 4 nuits*
du 9 septembre au 12
septembre 2021
En chambre d'hôtes

549€/personne**

En tout compris



VOTRE HÉBERGEMENT
« LES CHAMBRES
D'ANAVO »



RANDONNÉE PÉDESTRE
AU COEUR DE LA
VALLÉE DE LA CLARÉE



SOPHROLOGIE
UN TEMPS POUR SOI

RANDO - SOPHRO

Un séjour bien être et vitalité !

Un temps pour soi, pour se ressourcer, pour décompresser et pour s'émerveiller dans un cadre privilégié au coeur de la vallée de la Clarée (Hautes-Alpes).

Un temps pour prendre le temps, respirer et se revitaliser à la sortie de l'hiver en alternant randonnée pédestre accompagnée et séance de sophrologie encadrée.

Niveau technique et physique : 2/5

Séjour assez facile, pour personne pratiquant une activité sportive d'entretien. Les randonnées pourront aller jusqu'à 600 mètres de dénivellée lors de notre journée. Le séjour a pour objectif d'alterner randonnée pédestre et séance de sophrologie, en 1/2 journée (journée le dernier jour).



Inscription [ici](#)

Encadrement

Les randonnées seront encadrées par Raphaël Bonenfant - Accompagnateur en Montagne, diplômé d'Etat.

Les séances de sophrologie seront animées par Sandrine Haumesser - Sophrologue diplômée de l'Ecole Française de Sophrologie de Montpellier (<https://www.sandrinehaumesser-sophrologue.com>)

Programme

Le groupe pourra être divisé en deux pour que les activités se fassent en petits groupes de 4 selon le nombre d'inscrit.

Le programme se déroulera de la même façon tous les jours (sauf le dernier). A savoir : petit déjeuner sur place, randonnée en 1/2 journée le matin pour une partie du groupe. Les autres participeront à une séance de sophrologie. Pique-nique le midi, puis inversion des groupes et des activités l'après-midi. Dîner à 19h30.

Un séjour à vivre seul ou entre amis, pour se recharger et se ressourcer à la sortie de l'hiver !

Randonnée et séances de sophrologie encadrée par des professionnels diplômés.

*Départ assuré à partir de 4 inscrits.

** Tarif pour un groupe de 4 à 8 personnes pour 4 jours / 4 nuits.

- 1^{er} jour : Randonnée de mise en jambe et première séance de sophrologie.
- 2^{ème} jour : Randonnée le long de la vallée de la Clarée et deuxième séance de sophrologie.
- 3^{ème} jour : Randonnée sensorielle et troisième séance de sophrologie.
- Dernier jour : après avoir libéré les chambres, nous terminerons ce séjour tous ensemble lors d'une randonnée à la journée. Nous mettrons en application les acquis en sophrologie, au coeur du milieu naturel.

Infos complémentaires

- Arrivée possible aux « *Chambres d'Anavo* » la veille (le 8) à compter de 16h. Installation dans vos chambres. Diner en tables d'hôtes à 19h30 (nuitée et diner inclus au prix de votre séjour).
- Vous souhaitez rester... il sera pourrait être possible d'ajouter une nuitée et un diner sur place le dernier jour. **En supplément et à confirmer lors de votre inscription**

Matériel nécessaire

Voir la fiche matériel fournie à l'inscription. Tapis de Yoga fournis.

Horaires

Tous les départs en activités se feront des « *Chambres d'Anavo* » aux horaires définis avec le groupe la veille. Fin de séjour vers 16h30.

Repas

La formule inclus tous les diners, les petits déjeuner et les pique-niques. Les boissons, les assurances et vos dépenses privées restent à votre charge.

Hébergement

Vous serez accueillis par Nathalie et Raphaël, dans leur maison « *Les Chambres d'Anavo* » au coeur de la vallée de la Clarée, à deux pas de Névache. Cette habitation du début du 19^{ème} siècle vous charmera par son authenticité couplé de modernité. Vous dormirez en chambre d'hôtes partagés avec les autres membres du groupe (de 2 à 4 personnes par chambres selon le nombre d'inscrit). Chaque chambre dispose de sa salle d'eau et de son WC (à partager avec les membres du groupe). Vous disposerez également d'un espace salon partagé. Une grande cuisine/salle à manger sera le lieu pour tous les repas. La cuisine sera simple, faite maison, familiale et savoureuse, avec des produits de saison.

Conditions

Ce tarif inclut :

- la prestation d'hébergement (4 nuitées en pension complète).
- votre linge de chambre et de toilette,
- la mise à disposition de chausson type « crocs »,
- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur en montagne,
- l'encadrement des séances de sophrologie,
- le transport vers le point de départ des randonnées si nécessaire,
- les repas inclus et cités dans le programme.

Ce tarif exclut :

- les boissons et dépenses personnelles,
- votre assurance responsabilité civile : l'assurance professionnelle de l'accompagnateur en montagne ne serait se substituer à votre responsabilité civile individuelle,
- votre assurance annulation et assistance/rapatriement, (souscription possible auprès d'Un'Pact Nature - Voir les CGV [ici](#)),
- votre voyage aller / retour pour venir jusqu'à Plampinet.



L'inscription à une sortie ou un séjour vendu par Un'Pact Nature implique l'approbation des Conditions Générales de Vente (CGV).

La signature de formulaire d'inscription signifie l'approbation des CGV et vaut comme contrat de vente.

INSCRIPTION ICI !



Un'Pact Nature
150 Grand Rue
Plampinet
05100 Névache
info@unpactnature.fr

Opérateur de voyages et de séjours
Autorisation N°IM00510007

*Départ assuré à partir de 4 inscrits.

** Tarif pour un groupe de 4 à 8 personnes pour 4 jours / 4 nuits.