



*Week end
Yoga et
Rando*

25, 26 août

Programme du week-end

Vendredi 24 août :

Arrivées ! On se retrouvera au Refuge avant 19h pour prendre le dîner ensemble.

Samedi 25 août:

7h30-8h: Au rythme de son corps (good morning yoga)

Pratique douce qui augmente progressivement en intensité pour permettre le réveil physique, mental et énergétique.

10h-11h30 : S'aligner avec soi-même (yoga core)

Pratique centrée sur l'alignement postural et l'auto-grandissement
Pranayama (exercices respiratoires) et asanas (postures)

13h-17h30 randonnée à la découverte du vallon du chazelet

17h30-18h30 : Trouver la détente dans le mouvement (vinyasa yoga)

Pratique dynamique visant à étirer le corps après la randonnée tout en recherchant l'ancrage, la force des ses appuis, la verticalité et la fluidité

20h30-21h30 : Massage thaï et relaxation,

Prendre soin de son corps, lâcher prise et s'évader

Dimanche 26 août :

7h-7h30 : Se dynamiser en douceur (good morning yoga)

Do in et yoga dynamique pour préparer le corps à la randonnée

8h30-15h30 : Randonnée , les lacs du Plateau d'Emparis.

Au cours de la randonnée : ½ heure : Hatha yoga, Se laisser porter par la nature pour s'ancrer, pratique de posture debout pour explorer ses appuis et sa verticalité
½ heure pranayama et méditation, faire taire la voix de l'égo pour entendre et ressentir.

15h30-16h00 : yin yoga, prendre le temps de prendre le temps...

Asanas tenues sur plusieurs minutes pour explorer en profondeur l'étirement et la détente

Tarif pour la pratique de yoga et les randonnées : 105€/personne

Fiche renseignements randonnée

Accessible, il est néanmoins conseillé d'avoir un niveau de marche et une capacité physique corrects.

Site

Au départ du Refuge du Pic du Mas de la Grave, nous partirons à la découverte des richesses du vallon du Chazelet et du Plateau d'Emparis.

Difficulté

Prévoir un temps de marche de 3h30 pour la randonnée de la demi-journée du samedi avec un dénivelé positif de 600m environ.

Prévoir un temps de marche de 6h00 pour la randonnée de la journée du dimanche avec un dénivelé positif de 1000m environ.

Matériel et équipement individuel à prévoir:

- un sac à dos confortable (env. 30 l)*
- des chaussures de randonnée habituelles avec une bonne semelle*
- chaussettes de randonnées*
- un pantalon et un short de randonnée, confortable pour marcher (privilégier la matière synthétique qui sèche plus vite)*
- un vêtement chaud type polaire*
- une veste imperméable et coupe-vent de type Goretex*
- une cape de pluie, une housse de pluie pour le sac à dos*
- une casquette ou chapeau*
- une gourde (minimum 1,5 l)*
- des lunettes de soleil, de la crème solaire*

Yoga : Se centrer pour mieux s'ouvrir

Accessible et adapté à tous. Prévoir son tapis et éventuellement brique ou coussin pour soulager certaines postures. La pratique se fera en extérieur ! Prévoir des vêtements amples et confortables pour se protéger du soleil ou de la fraîcheur. Conditions particulières (blessures, limitations, douleurs...), me contacter pour en discuter ensemble.

Hébergement

Au refuge du Pic du Mas de la Grave
www.refugedupicdumasdelagrave.fr

Formule demi-pension pour le week end :

2 nuits, 2 petits déjeuners, 1 déjeuner, 2 dîners, 1 pique nique (pour le dimanche) 145€/personne

Couchage

En dortoir de 5 personnes maximum

Prévoir :

- sac à viande (possibilité de location au refuge)
- linge de toilette

Repas

- Petit déjeuner : céréales, pain, beurre, confiture, fromage blanc, jambon cru, fromage, gâteau, fruits
- Déjeuner : omelette ou galette complètes avec salade, gâteau, boisson chaude
- Pique Nique : salade, pain, charcuterie, fromage, barre de céréales, fruit
- Dîner : soupe, plat unique (viande + féculent), fromage, dessert
- Boissons possibles en extra

Régime particuliers, le faire savoir lors de votre réservation !

Accès

Compter 1h30 à pied depuis Le Chazelet, 05300

Petit plus !

Le refuge dispose aussi d'un sauna, idéal pour la récupération et la détente !

Réservation

Pour valider votre réservation,

Merci d'envoyer un chèque de 100€ à l'ordre de « Refuge du Pic du Mas de la Grave », à l'adresse suivante :

*Denis Lavenant
Le Chazelet,
05320 La Grave*

La différence sera à régler directement sur place, soit

- 45€ au refuge pour le gîte et le couvert*
- 105€ aux intervenants pour les activités yoga et randonnée (si possible, merci de prévoir un règlement en espèces afin de faciliter la répartition des règlements entre les intervenants)*