

# WE Raquettes & Yoga

Serre Chevalier

## LIEU

Le-Monêtier-Les-Bains  
Serre Chevalier / les Ecrins

## DURÉE

3 jours

## HÉBERGEMENT

Gîte au plein cœur du vieux village et à 3 min à pied des Thermes

## TAILLE DU GROUPE

Minimum 5, maximum 10

## CONTACT

[www.contact-nature.fr](http://www.contact-nature.fr)  
[reservation@contact-nature.fr](mailto:reservation@contact-nature.fr)  
04.51.38.00.38



# Week-end Raquettes & Yoga

## I - Présentation

Un séjour combinant yoga et randonnée en raquette à neige dans un cadre aussi calme que les Écrins, c'est un séjour qui vous permettra de déconnecter le temps d'un week-end. Basé dans le petit village de Monêtier-les-Bains, vous serez à portée du centre du village mais aussi des départs de randonnée. Les sentiers vous feront traverser de grandes forêts et des crêtes pour profiter de vues magnifiques sur les vallées en contrebas. Le reste de la journée est consacré à vos séances de yoga et à la détente, avec la possibilité d'aller dans les bains thermaux du village. L'hébergement et ses cuisiniers vous prépareront des plats frais, locaux et de saison pour votre plus grand bonheur. Un séjour rempli d'émerveillement et de détente dans un parc national magnifique.



**Venez vous perfectionner en Yoga et apprenez à réguler vos énergies intérieures.** Développez votre maîtrise émotionnelle et l'harmonie de votre corps et votre esprit.

- Superbes randonnées en montagne enneigée, accessible à tous.
- Séance quotidienne de yoga, accessible même aux débutants
- Une pension complète dans un gîte très convivial et de qualité
- Du temps libre pour profiter des eaux thermales de Monêtier-les-bains

Rejoignez-nous pour une pause de bien-être, de ressourcement personnelle et de partage, dans la joie et la douceur. Laissez-vous envelopper par la magie de la nature et repartez ressourcé, inspiré et prêt à embrasser votre vie avec plus de sérénité.



Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

# Week-end Raquettes & Yoga

## 2 - Programme

### Jour 1 - S'ancrer dans le moment présent

Rendez-vous à 9h30 au gîte de Le-Monêtier-Les-Bains

*Possibilité de transfert à partir de la gare de Briançon.*

Vous y serez chaleureusement accueillis : premiers échanges pour vous rencontrer et présenter le séjour.

10h00 : départ pour une randonnée en raquette à neige dans le joli village du Casset. (*transfert de 2 mn en voiture entre Le-Monêtier-Les-Bains et Casset*)



Méditation en pleine nature : « S'ancrer dans le moment présent et poser ses intentions ». Pique-nique en montagne

14h30 : retour au gîte.

15h00 : séance de yoga sur le thème « S'ancrer ».

16h00 : temps libre au gîte avec possibilité de visiter le charmant village de Monêtier.

19h00 : dîner au gîte.



### Jour 2 - La Gratitude d'être en montagne

8h00 : Petit-déjeuner.

9h30 : Randonnée à travers les différents hameaux d'alpage : doucement, on prend de la hauteur à travers les belles forêts de mélèze. 3h30 de marche.

Méditation en pleine montagne sur le thème de la « Gratitude ». Pique-nique en montagne

14h00 : retour au gîte.

14h30 : séance de yoga « Libérer son dos ».

15h30 : temps libre avec possibilité de se rendre aux Thermes de Monêtier pour une séance de détente, massages et soins du corps.

19h00 : dîner au gîte.

# Week-end Raquettes & Yoga

## 2 - Programme

### Jour 3 - Observation des Bouquetins



8h00 : petit-déjeuner.

9h30 : séance de yoga au gîte sur le thème « Cultiver sa joie ».

10h30 : départ pour la randonnée en raquette. Après un transfert de 5 minutes vers le pont de l'Alpe en direction du col de Lautaret, nous monterons doucement dans le joli hameau d'alpage, L'alpe du Lauzet, où nous pourrons observer les bouquetins et chamois.

Méditation en pleine nature sur le thème « Penser positivement ».

Pique-nique et cercle de clôture en montagne

15h00 : Fin du séjour.

Transfert possible à la gare de Briançon



*PS : Le séjour est ouvert à toute personne pratiquant une activité physique régulière.*

*NB : Le programme est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.*

*Ce fil des jours est susceptible de changer pour s'adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des voyageurs. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.*



Contact  
Nature  
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

# Week-end Raquettes & Yoga

## 3 - Hébergement

Vous serez hébergés au gîte Le Flourou en plein cœur du village de Le-Monêtier-Les-Bains.

Vous serez en dortoir de 4 ou 6 personnes. Possibilité d'avoir une chambre de 2 personnes si vous venez à 2 ou une chambre particulière (sur demande, avec supplément et selon disponibilité)

Vous pourrez accéder à pied aux thermes de Le-Monêtier-Les-Bains.



## 4 - Repas

Notre santé et notre état vibratoire démarrent par notre alimentation : les repas sont frais et végétariens.

Ils sont adaptés pour équilibrer votre corps aux pratiques du Yoga.

Ils n'en conservent pas moins une grande qualité nutritive et gustative. C'est l'art d'une cuisine saine et créative, aux saveurs variées.

## 5 - Accès Horaire

Rendez-vous au gîte à **9h30** le premier jour. Fin le 3ème jour aux alentours de **15h**.

Comment venir ?

**En voiture** : Possibilité de laisser votre voiture au parking communal

**En train** : Gare ferroviaire de Briançon : Train en journée ou train de nuit (depuis Paris) avec possibilité d'une navette à 9h00 au départ de la gare de Briançon pour aller à Le-Monêtier-Les-Bains (bus ligne 76, trajet 20 mn)

**En Bus** : Au départ de Grenoble jusqu'à Monêtier :  
<https://www.autocars-resalp.com/lignes-horaire-s/briancon-grenoble>), environ 2h30 de trajet.

# Week-end Raquettes & Yoga

## 6 - Votre guide de randonnée et professeur de yoga



Lisa

Vous serez encadrés par **Lisa Couet**.

Accompagnatrice en montagne et professeur de Yoga, Lisa vous accompagne avec bienveillance et avec son éternel optimisme !

Elle vous fera découvrir sa région qu'elle aime tant !

Lisa encadre des stages et retraites depuis plusieurs années : elle a une grande expérience en terme de gestion de groupe, et d'accompagnement des personnes dans leur bien-être.

## 7 - Formalités du séjour

Durant le séjour, vous devez être en possession des documents suivants : **carte d'identité** en cours de validité et **carte vitale**.

Nous vous conseillons fortement de prendre une **assurance annulation séjour** pour pouvoir être remboursé en cas de pépin :

<https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour> "Europe assistance

Votre accompagnatrice dispose d'une trousse de premier secours pour le groupe, mais elle ne remplace pas la petite trousse que vous devez avoir avec vous (quelques pansements, le matériel de santé que vous avez l'habitude d'utiliser).

*Les cours de Yoga sont adaptés chaque jour en fonction des besoins du groupe, et les thématiques peuvent être modifiées en cas de besoin.*



Contact  
Nature  
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

# Week-end Raquettes & Yoga



## 8 - Niveau & pré-requis

Niveau **ESSENTIEL** sur l'échelle de Contact Nature  
= facilement accessible si vous pratiquez une activité régulière.

Ce séjour s'adresse à des personnes en bonne forme physique. Il faut être capable de marcher entre 3 et 4 heures par jour.

Le yoga proposé est adapté pour tout niveau, de débutant à confirmé. Ce sera un mix entre pratique de Hatha Yoga et Yin Yoga.



## 9 - Equipement

### Les randonnées

- Un petit sac à dos (20 ou 30 L)
- Une gourde
- Une petite thermos
- Une petite boîte en plastique pour la salade du midi.
- Une tenue de marche appropriée (pantalon chaud et/ou de ski et veste respirante)
- Bonnet, crème solaire et lunettes
- Une veste imperméable, veste de ski
- Doudoune
- Une paire de chaussures imperméable ou après-ski.

### Le Yoga

- Une tenue souple pour pratiquer
- Un tapis (nous en avons en prêt)
- Un plaid ou châle de relaxation
- Un coussin d'assise ou zafou (nous en avons en prêt)

### Au gîte

- Une serviette de toilette
- Un pull chaud car les températures chutent vite le soir
- Un petit bouquin pour les heures de détente
- Un maillot de bain et une serviette pour les thermes

# Week-end Raquettes & Yoga

## 9 - Tarif

Le prix applicable est celui indiqué sur notre site internet au moment de la réservation.  
Prix par personne en chambre partagée (dortoir). Tout compris pour les 2 nuits et 3 jours.

### LE PRIX COMPREND

- L'hébergement dans un gîte pour les 2 nuits / 3 jours
- L'ensemble des repas composés de produits frais et de saison
- Les taxes de séjour
- Les enseignements de Yoga encadré par un professionnel diplômé
- Les séances de méditations en pleine nature
- Les séances de yoga accompagnées d'un voyage sonore
- Les ateliers adaptés aux besoins du groupe, les conseils s'agissant de la pratique ou de la santé.

### LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation séjour
- L'hébergement en chambre individuelle\*
- Les nuits supplémentaires au gîte avant et après le séjour\*
- Le transport AR depuis la gare de Briançon
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

### CONTACT NATURE SAS

52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion  
SIRET 921 620 720 00018  
Licence Atout France IM026240001  
RCPro Lycéa FR11-RCE22P00010  
Garantie Financière : Groupama 4000718242

# Nous contacter



**Alexis Gonzalez**  
**Fondateur de Contact Nature**

Accompagnateur en montagne, Brevet d'Etat  
Masseur Kinésithérapeute DE  
Enseignant Yoga

[www.contact-nature.fr](http://www.contact-nature.fr)

[reservation@contact-nature.fr](mailto:reservation@contact-nature.fr)

04.51.38.00.38



**Contact  
Nature**

**VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE**