+33 (0) 6 74 28 70 98

RANDO-BALADES ET RÉFLEXOLOGIE EN VERCORS

4 jours / 3 nuits

Immersions et ressourcement en pleine nature en prenant soin de nous, en découvrant une pratique ancestrale liée au bien-être. Balades dans les espaces grandioses de la Réserve des Hauts Plateaux du Vercors et dans les vallées entre les champs et les forêts, proches des villages. Séjour-invitation à la détente... le regard tourné vers soi tout en gardant une attention à la nature environnante : une communication, un échange avec le vivant, une conscience de notre place, de notre ressenti intérieur et extérieur.
En petit groupe, nous irons nous balader, rencontrer la faune des pré-alpes et nous chatouiller les orteils dans l'herbe durant les ateliers ponctuels de réflexologie : exercices d'ancrage, d'équilibre, d'assouplissement de nos pieds, localisation des zones réflexes et auto-massages viendront rythmer ces moments en journée.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : INSTALLATION, PREMIÈRE BALADE ET DÉCOUVERTE DE LA RÉFLEXOLOGIE

Temps de marche : 2h à 3h environ / Nuit en gîte

Arrivée à notre gîte à 14h et installation. Après l'accueil et la présentation du déroulement du séjour, nous partons nous balader au-delà du hameau, une première mise en jambe, un premier contact avec la nature environnante.

Après le dîner, nous assisterons à une présentation théorique suivie d'échanges sur la Réflexologie.

JOUR 2 : AU PIED DU GRAND VEYMONT

Temps de marche : 4h à 6h / D+ 400m/-400m / Nuit en gîte

Un réveil par une salutation au soleil (facultative) nous invite à savourer cette nouvelle journée avant notre petit déjeuner. Puis, avec notre accompagnateur en montagne, un transfert matinal nous dépose au départ de notre randonnée serpentant à travers la forêt, empruntant parfois des lapiaz. Nous débouchons sur une plaine et rejoignons le Pas de La Ville, l'un des accès pour l'ascension du Grand Veymont, sommet culminant du Vercors à 2341m. De là, l'horizon nous offre un point de vue imprenable et nous verrons certainement les bouquetins dans les dévers. Selon le niveau du groupe, nous pourrons éventuellement prévoir l'ascension du Grand Veymont.

Après notre pause pique-nique, un atelier autour de la réflexologie nous détend et nous fait prendre conscience de nos ancrages, de notre équilibre. Nous découvrons la localisation des zones réflexes et venons appliquer ces pressions sur nos pieds en auto-massage.

Retour au gîte et détente pour certains dans le jardin, sur une chaise longue, tandis que les séances individuelles sont dispensées pour d'autres.

JOUR 3 : RÉSERVE DES HAUTS PLATEAUX

Temps de marche : 4h à 5h / D+ 400m/-400m / Nuit en gîte

Cette journée démarre également pour ceux qui le souhaitent, avant le petit déjeuner : marche dans la rosée matinale, exercices de respiration et de yoga. Comme la veille, un transfert est nécessaire pour se rapprocher de notre randonnée sur les hauts plateaux et nous retrouvons notre guide qui nous fera découvrir encore cet espace sauvage. Entre randonnée et observations de la faune et de la flore, nous prenons le temps de ressentir nos appuis. Nous apprenons les premiers gestes de détente et de relaxation que nous pourrons reproduire en famille ou avec nos amis. Nous appréhendons également de manière ludique cette technique ancestrale qu'est la Réflexologie.

Après une bonne journée en plein air, nous regagnons notre gîte où la relaxation est au rendez-vous pour ceux n'ayant pas encore reçu une séance individuelle. Temps libre pour le reste du groupe.

JOUR 4 : SÉANCES INDIVIDUELLES DE RÉFLEXOLOGIE / DÉTENTE - BALADES

Fin de séjour

C'est déjà notre dernière journée et celle-ci nous propose comme les précédentes de démarrer par un réveil corporel en douceur. Des petits exercices d'étirements, de respiration et de yoga nous mettent dans de bonnes dispositions pour passer une journée sereinement. Cette journée est dédiée aux séances de réflexologie pour celles et ceux qui ne se seraient pas encore installés dans le siège-relax. Des balades autour du gîte, de la lecture (ouvrages sur la réflexologie à disposition) et du farniente sont au programme pour les autres.

Nous nous retrouvons une dernière fois tous ensemble dans l'après-midi pour évoquer ce séjour et nous dire aurevoir avant de prendre le

chemin du retour.

--

Avertissement
Selon la météo et la taille, le niveau du groupe, ce séjour s'adaptera pour répondre au mieux à vos attentes. En cas d'intempéries, les ateliers de groupe autour de la réflexologie, d'une durée d'environ 1h sont réalisés dans une belle salle à côté de notre gîte. Il en est de même pour les séances individuelles. Elles peuvent être réalisées dans la salle ou en extérieur, selon la météo et le souhait de chacun. Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... Notre équipe mettra toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

TEMPS DE MARCHE ET D'ACTIVITÉ
5 à 6h d'activité par jour.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS
4 jours d'activités, de marche en montagne, avec des temps de repos et des activités de "Bien-être" en petit groupe.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE
Climat de moyenne montagne agréable au printemps et en automne. A l'arrière-saison les nuits peuvent néanmoins être fraîches.

ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR
Ce circuit n'est pas très engagé par la durée des étapes, ni par le dénivelé. Être en bonne forme physique, pratiquer la marche avant d'arriver au séjour pour « se mettre en jambes » vous assurera un séjour agréable. Les randonnées peuvent être ajustées selon le niveau du groupe et la météo.

EXPÉRIENCE REQUISE
Pas d'expérience spécifique requise.
Votre séjour se déroulera avec une progression adaptée à chacun.

DATES & PRIX

Les prochaines dates de départ sont en cours de préparation. Contactez-nous en attendant !

Groupe de 6 à 8 participants.

Possibilité de partir à 4 ou 5 participants avec un supplément de 60 €/pers

- 590 €/pers (en chambre de 2 personnes)
- 630 €/pers : chambre single (selon disponibilité)

NOTRE PRIX COMPREND

ENCADREMENT
Les frais d'encadrement - pour 8 participants maximum.
MODE D'HÉBERGEMENT
3 nuits en chambre en gîte (selon les dates), à proximité directe des grands espaces.
Chambres de 2 ou en chambre single (selon l'option choisie et selon les dates).
REPAS
Les frais de repas (à l'exception du petit-déjeuner et déjeuner le premier jour et du dîner le dernier jour).
TRANSPORT
Aucun
MATÉRIEL
Le matériel nécessaire au bon déroulement du séjour.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS
Boissons et extras personnels.
Petit déjeuner et déjeuner du jour 1 et dîner du jour 3.
TRANSPORT
Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous.
Possibilité de transfert aller-retour de la gare de Valence TGV : +50 €/pers (50mn de trajet / 60 km l'aller). Si une seule personne du groupe bénéficie de cette option, le service sera de 80 €.

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.
Votre équipement personnel.
D'une façon général, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente.

FRAIS D'INSCRIPTION

- A 30 jours et plus du départ : 15 € par dossier
- A moins de 30 jours du départ : 30 € par dossier
- Pour tout voyage sur mesure : 45 € par dossier

ASSURANCE VOYAGE

Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 6,20 % du prix de votre voyage.

DÉTAILS

HÉBERGEMENT ET NOURRITURE

Nuits en gîte confortable et chaleureux.
Chambre double et twin.
Possibilité de chambre individuelle sous réserve de disponibilité.

RESTAURATION

Repas froid le midi sous forme de pique-nique. Petits déjeuners et dîners au gîte, préparés par notre hôte.
Repas conçus à partir de produits locaux et/ou BIO.

LIEU DE RENDEZ-VOUS

A notre gîte à St Agnan en Vercors (26) à 14h.

GROUPE

De 4 à 8 participants.

TRANSPORT

Navette ou co-voiturage depuis Valence TGV à 13h (nous demander).Possibilité de transfert aller-retour de la gare de Valence TGV : +50 €/pers (50mn de trajet / 60 km l'aller).Si une seule personne du groupe bénéficie de cette option, le service sera de 80 €.

FORMALITÉS

Aucune, si ce n'est la bonne humeur !

GUIDE

Des guides Aluna Voyages : une réflexologue certifiée, reconnue de la Fédération Française des Réflexologues et un accompagnateur en montagne.

SANTÉ

Etre en bonne forme physique, ne pas être sujet aux thrombophlébites, ne pas avoir d'entorses récentes (dans le mois du départ).Pour le bon déroulement des ateliers, merci de nous contacter par mail ou par téléphone pour tout problème de santé.
En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à la réflexologie et à la randonnée.