

# BULLES DE NEIGE ET BULLES D'EAU CHAUDE

Séjour Raquettes niveau \* et Bien-Etre avec Accompagnateur  
7 jours / 6 nuits



## 3 journées complètes et 2 demi-journées de raquettes :

Lundi matin, mardi, mercredi matin, jeudi et vendredi

## + 2 demi-journées d'ateliers bien-être :

Lundi après-midi et mercredi après-midi

*Il est encore une vallée où l'harmonie naturelle n'a pas été rompue par le passage de l'homme. En effet cette vallée « classée », de la Clarée et son dernier village de Névache, est l'endroit parfait si vous avez besoin de vous éloigner du stress quotidien, de refaire le plein d'énergie. Ce séjour Raquettes et Bien-être est un mélange entre la découverte de la nature, les séances de relaxation et d'étirements, et la douceur des séances bien être.*

## NIVEAU :

Randonnées pour marcheurs niveau 1 à 2, Il faut avoir l'habitude de faire des randonnées de 3 à 5 heures de marche. Dénivelées de 200 à 600 mètres. Il y aura toujours la possibilité de faire plus pour ceux qui le désirent pendant que les autres lèzardent au soleil ou dans un chalet. Il n'y a aucune difficulté technique sinon de s'adapter aux raquettes la 1ère heure, aidé de votre accompagnateur. Portage des affaires pour la journée (vêtements chauds, gourde, appareil photo et pique-nique).

## PROGRAMME :

### LUNDI : Les hameaux de Névache et ateliers bien-être

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Après le petit déjeuner, une ½ journée de randonnée douce pour découvrir le village de Névache et ses hameaux et se ressourcer peu à peu. Environ 2h30 de marche.

Déjeuner à l'hôtel.

Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'auto massage, ou relaxation biodynamique.

16h : accès à l'Espace Bien-Être, séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements / yoga et relaxation.

## **MARDI, JEUDI, VENDREDI : Randonnées à la journée**

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Après le petit déjeuner, petites journées de randonnée au départ de Névache (1600 m), dans les différents vallons de la Basse ou Haute Clarée.

Votre accompagnatrice choisira la randonnée en fonction du niveau des participants, de la météo et de la nivologie, parmi :

- \* Le col de l'Échelle (1762 m), très beau plateau verdoyant grâce à sa forêt de pins sylvestres
- \* Le vallon des Thures (2056 m) et sa demoiselle coiffée
- \* Alpagnes et refuge de Buffère (2096 m)
- \* La Haute Vallée de la Clarée le long des chalets d'estive jusqu'à Fontcouverte (1850 m)

300 à 500 mètres de dénivelé, 3h30 à 5 h de marche selon les jours

16h : accès à l'Espace Bien-Être, séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements / yoga et relaxation.

## **MERCREDI : Balade demi-journée et ateliers bien-être**

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Après le petit déjeuner, une ½ journée de randonnée douce sur les Balcons de Névache ou dans le vallon du Creuset. Environ 2h30 de marche.

Retour à l'hôtel pour le repas de midi.

Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'auto massage, ou relaxation biodynamique...

16h : accès à l'Espace Bien-Être, séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements / yoga et relaxation.

## **TARIFS**

Du 13/01 au 2/02 et du 17/03 au 23/03/19 : **1029 €**

Du 29/12/18 au 4/01/19, du 3/02 au 16/02/19 et du 3/03 au 16/03/19 : **1099 €**

## **LE PRIX COMPREND**

- la pension complète du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner
- 5 jours d'encadrement des différentes activités
- le prêt du matériel de raquettes et ARVA,
- les transports locaux.
- accès illimité à l'Espace Détente

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- les transports aller et retour jusqu'à Névache
- l'assurance annulation facultative (2,5%)
- l'assistance rapatriement facultative (1%)
- la carte Passeport Montagne facultative (19 €/adulte, 39 € pour la famille)
- les boissons et dépenses personnelles
- la Taxe de Séjour (0,50 €/jour/personne)
- les massages sur réservation

## DATES :

Du sam 29/12/18 au ven 4/01/19
Du dim 13/01 au sam 19/01/19
Du dim 20/01 au sam 26/01/19
Du dim 27/01 au sam 02/02/19
Du dim 03/02 au sam 09/02/19
Du dim 10/02 au sam 16/02/19
Du dim 03/03 au sam 09/03/19
Du dim 10/03 au sam 16/03/19
Du dim 17/03 au sam 23/03/19

## GROUPE

De 6 à 12 personnes

## ENCADREMENT

Par une accompagnatrice en montagne diplômé d'État formée en relaxation et yoga.

## MATERIEL FOURNI

Raquettes + bâtons + ARVA

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- carte d'identité non périmée
- 1 tenue ample et souple pour vos séances d'éveil corporel et d'étirements
- un sac à dos moyen pour la journée (repas de midi et vêtements chauds, appareil photo).
- un pantalon chaud, ample et **imperméable**.
- Une veste chaude et **imperméable type** Goretex (sinon cape de pluie).
- des **chaussures de randonnées** montantes et imperméables. Éviter les bottes ou après-skis qui ne tiennent pas aux pieds; vous prenez le risque d'avoir des ampoules, crampes ou tendinites. Si vos chaussures ne sont pas très imperméables, nous vous conseillons de faire 2 petits sacs avec de la toile épaisse imperméable.
- des collants chauds, bonnet chaud
- guêtres ou stop-touts (facultatif)
- 2 à 3 paires de chaussettes
- vêtements de rechange
- chaussures pour l'intérieur
- bottes ou après-skis pour l'après-raquette.
- grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac.
- maillot de bain
- pharmacie personnelle
- **gourde** si possible isotherme, couteau.
- appareil photo, jumelles

**Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de randonnée.**

### Obligatoires :

- 1 2 Paires de gants très chaudes dont au moins une paire imperméable
- 2 Lunettes de soleil très protectrices
- 3 1 Rouleau d'élastoplaste 8 cm
- 4 Ecran total et crème pour lèvres et peau

# POUR EN SAVOIR PLUS

## ACCÈS À NÉVACHE L'HIVER

### PAR TRAIN

#### Gare SNCF de Briançon

**Par le nord**, sur la ligne Paris-Lyon-Valence-Briançon ou Grenoble-Gap-Briançon

- les Trains de jour : TGV puis TER
- le train de nuit direct à partir de Paris-Austerlitz est le plus pratique pour les personnes venant du nord de la France.

**Par le sud**, sur la ligne Marseille-Briançon (TER)

**Arrivée à la gare de Briançon**, vous avez le choix entre les transporteurs suivants :

Pour les arrivées ou départs samedi ou dimanche : Attention, autres horaires de lundi à vendredi.

- **Navette 05voyageurs SUR RESERVATION** au 04.92.502.505 ou sur [www.05voyageurs.com](http://www.05voyageurs.com)  
La navette 05voyageurs vous dépose au carrefour du hameau du Roubion à 200m de l'hôtel.

- **Taxis Résalp sur réservation si les horaires de 05voyageurs ne vous conviennent pas** au 04.92.20.47.50 ou sur [www.autocars-resalp.com](http://www.autocars-resalp.com) : Résalp se propose de rassembler les demandes afin de partager le prix. Mais attention ! Les réservations doivent se faire à l'avance sinon Résalp n'aura plus de disponibilités : 46 € l'aller de 1 à 4 personnes, 51 € l'aller de 5 à 8 personnes.

#### Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)

Vous pouvez aussi prendre un TGV Paris-Oulx sur la ligne Paris-Turin. A Oulx, un car 05 voyageurs (**sur réservation**) vous amènera à Briançon (tarif 2015: 10 € pour les adultes, 5 € de 5 à 12 ans), puis vous aurez une 2<sup>ème</sup> navette (**sur réservation**) pour Névache par o5 VOYAGEURS ou taxis Résalp au 04 92 20 47 50 ou sur [www.autocars-resalp.com](http://www.autocars-resalp.com).

Si vous êtes nombreux ou que vous acceptez le prix, vous pouvez commander un taxi à Resalp pour aller directement d'Oulx à Névache : 116 € l'aller de 1 à 4 personnes, 125 € de 5 à 8 personnes. Résalp essaye de regrouper les personnes sur 1 seul transport s'il y a plusieurs demandes. Mais attention ! De ne pas réserver en dernière minute.

**Attention : si vous devez prendre le train pour vous rendre sur place, attendez que le séjour soit confirmé (c'est à dire à 3 ou 4 semaines du départ) pour prendre votre billet, car certains ne sont pas remboursables ou pas échangeables.**

### PAR ROUTE

**Par le Sud**, Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon.

Puis à Briançon, prendre la direction Col du Montgenèvre/Italie. A 3 km de Briançon, tournez à gauche vers la vallée de la Clarée, Névache est à 16 km.

**Par le Nord** : Grenoble - Col du Lautaret (réouverture du tunnel du Chambon le 15/12/17 ) - Briançon

**Par le Nord** : Chambéry - Tunnel du Fréjus :

Possibilité d'acheter des Tickets de passage à 18 € (au lieu de 43,50) par Internet (renseignements : Office de Tourisme de Briançon / Serre-Chevalier).

Attention au GPS qui veut vous emmener sur Bardonecchia et col de l'Echelle (**fermé l'hiver**). A la sortie du tunnel (vous êtes à 1 heure de Névache), continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestrière - Col de Montgenèvre-Francia. A Cesana di Torinese, prendre la direction du Col de Montgenèvre – Briançon. Passer Montgenèvre, puis en bas du col, récupérer la route de Névache à La Vachette 2<sup>ème</sup> route à droite, Névache est à 16 km.

**Après avoir traversé la Vachette**, le Rosier, Val des Prés, et Plampinet, continuez sur 4km,

laissez la route qui monte au Col de l'Echelle sur votre droite, et prenez la suivante à droite. Le Chalet d'en Hô se trouve en haut à gauche.

OU

**Par le Nord**, Grenoble - Gap - Briançon (Etat des routes au 04 92 24 44 44 – équipements spéciaux obligatoires : pneus neige ou chaînes), prendre la N85 à Vizille par La Mure, compter 3h30 à 4h.

Vous pouvez également utiliser des sites de covoiturage.  
Celui de 05voyageurs sur [www.05voyageurs.com](http://www.05voyageurs.com) et [blablacar.fr](http://blablacar.fr).

**Pour nous contacter : 04 92 20 12 29**

**Quelque soit l'itinéraire que vous prenez l'hiver, vous devez toujours être équipés de pneus neige ou avoir des chaînes dans le coffre. Entraînez-vous à les mettre avant de partir. Si vous avez un véhicule diesel, faites le plein à Briançon en arrivant, pour une résistance à -20°C du gasoil et éviter les paillettes de givre si le réservoir n'est pas plein.**

### **TRÈS IMPORTANT**

**L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants, surcharge éventuelle des refuges, etc...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.**