



# Entre Vercors et Dévoluy 4 jours au cœur du Diois

Du 9 au 12 septembre 2022



## Les + du séjour

4 jours au cœur de la montagne Drômoise, aux portes de la réserve naturelle des hauts plateaux du Vercors, entre randonnée et pleine conscience. Un temps pour soi : (re)connectez-vous à la nature et au vivant, imprégnez-vous de leur bienveillance et de l'importance de les préserver pour vous préserver.

### + Multiplicité des activités :

- Randonnées sur les magnifiques chemins alentour
- Ateliers "conscience" : méditation, bains de forêt, alimentation saine, écriture inspirée, respiration, reconnaissance des plantes...

### + Séjour éco-responsable :

- Logement en éco-gîte : [www.gite-lasauvagine.fr](http://www.gite-lasauvagine.fr)
- Cuisine végétarienne privilégiée, biologique et locale
- Répondant aux critères environnementaux, humains et du vivre ensemble : tri des déchets, économie d'énergie, ...
- Pas d'utilisation de voiture une fois au gîte

### + Encadrement par 2 professionnels passionnés

**Baptiste Molinari**, Accompagnateur de Montagne  
**Carole Nezonet**, Naturopathe & Magnétiseuse Humaniste



## Programme

### 9 septembre 2022

14h : départ pour les Sucettes de Borne, phénomène géologique surprenant

- Tour de présentation de chacun(e)
- Mise en condition pour démarrer la randonnée en conscience
- Au fil du parcours, différentes propositions vous seront faites pour rester présent à vous-même et à ce qui vous entoure : marche consciente, contemplation, contact avec les arbres, ...
- A l'arrivée : exercices de respiration, méditation...
- Pause, découverte du gîte, prise de votre chambre
- Repas en commun

### 11 septembre 2022

9h : autour des Rochers de Puscle et à travers les alpages du Jocou

- Mise en condition vous pour démarrer la randonnée en conscience
- A l'arrivée : exercices de respiration, étirements, méditation...

Retour au gîte dans l'après-midi :

- Pause + douche si souhaitée
- Atelier : l'intuition et l'écriture inspirée
- Repas pris commun

### 10 septembre 2022

9h : départ pour le Mont Jocou, qui culmine à plus de 2000 m, avec une vue époustouflante sur le Vercors et le reste des Alpes

- Mise en condition pour démarrer la randonnée en conscience
- A l'arrivée : exercices de respiration, méditation, étirements...

Retour au gîte dans l'après-midi :

- Pause puis partage d'expérience : agir en conscience pour vivre en harmonie avec la nature
- Repas pris commun

### 12 septembre 2022

9h00 : libération des chambres

9h30 : dernière randonnée pour vers le col de Grimone pour faire une boucle autour de Serre les Têtes

- Mise en condition pour démarrer la randonnée en conscience
- Au fil du parcours, différentes propositions vous seront faites pour rester présent à vous-même et à ce qui vous entoure
- A l'arrivée : debrief du séjour et mise en condition afin que vous puissiez retourner dans votre quotidien avec ce que vous avez contacté

## Coût

### Du 9 au 12 septembre 2022 :

495 € / personne - maximum 10 personnes

**Horaires :** du vendredi 14h au lundi 17h

### Le prix comprend :

- L'encadrement par 2 professionnels : un Accompagnateur de Montagne et une Naturopathe & Magnétiseuse Humaniste
- La pension complète

### Conditions d'annulation :

Voir CGV

### Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance annulation ou rapatriement
- Le supplément chambre individuelle (+ 40 €) et régime alimentaire spécifique (+5 à 10 €)
- Le linge de toilette (location possible sur demande)
- Les dépenses personnelles : boissons,...

## Fiche technique

---

**Descriptif :** de 3h à 5h de marche par jour sur terrains variés. Les activités de pleine conscience peuvent avoir lieu avant la marche, au fil du parcours et/ou au retour de la randonnée. Pas de difficulté technique particulière.

**Nombre de personnes :** 10 maximum

**Logement :** en chambre double ou triple (sauf demande de chambre individuelle à nous préciser à la réservation) - salle de bain privative pour chaque chambre avec douche et WC

**Repas :** végétarien (viande et poisson sur demande à la réservation) - adapté sur demande au intolérance lactose/gluten - nous préciser toute allergie alimentaire (supplément selon exigence - nous consulter)

Petit-déjeuner : boisson chaude, jus de pomme artisanal et local, yaourt maison, fromage, fruits de saison, compote maison, mélange de céréales

Midi : pique-nique avec salade composée, barre de céréales maison ou pain d'épice maison, tranche cake ou muffin ou quiche maison, comté, fruit, chocolat ; ou en salle selon températures

Dîner : entrée, plat principal, dessert, quart de vin/personne, tisane maison

### Dans la valise :

- . Privilégier les chaussures de randonnée à tige haute + lacets de rechange + paire de chaussures pour le soir
- . Des chaussettes de randonnée et plus légères pour le soir
- . Des tee-shirts manches longues et courtes et respirants
- . Un pantalon de randonnée (en toile...) + un pantalon chaud pour le soir
- . Une casquette + lunettes de soleil + gants + bonnet selon météo
- . Une polaire ou équivalent
- . Une veste de type Gore-Tex ou coupe-vent et cape/vêtement de pluie
- . Une doudoune (autre que la polaire ou la veste étanche)
- . Des sous-vêtements de rechange
- . Nécessaire de toilette + serviette + protection solaire (crème et stick à lèvres)
- . Gourde isotherme (1.5 L min)
- . Bâtons de marche si souhaité
- . Papier toilette et sac plastique
- . Pochette étanche pour vos papiers, téléphone et vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- . Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner) - optionnel
- . Un cahier et un stylo
- . Chargeur de téléphone & appareil photo

### Pharmacie personnelle :

Elastoplast, pansements, répulsif moustiques, arnica, apaisant piqûre insectes, gel désinfectant pince à épiler, une paire de ciseaux, vos traitements médicaux, couverture de survie, gel hydroalcoolique, protections auditives anti-bruit

### Bagages :

. Un sac à dos pour la journée confortable avec ceinture ventrale de 25 à 40 litres et un peu de place pour nous aider à transporter le pique-nique et des encas.

**Lieu de rendez-vous :** gare de Die le vendredi 13h - retour en gare le lundi fin de journée - covoiturage depuis Die jusqu'à la Sauvagine - pour tout retard : 07 60 57 66 71

**Nous informer de tout problème de santé pouvant impacter votre séjour IMPERATIVEMENT à l'inscription.**

## Etat d'esprit des séjours

---

Vous l'aurez compris, la préservation de notre environnement est au cœur de nos préoccupations. L'environnement, c'est vous, nous, nos hôtes et la nature. Bonne humeur, entraide, convivialité, bonne volonté, participation aux tâches communes (ex : débarrasser et nettoyer la table) et comportement éco-responsable (ex : tri des déchets, ne rien jeter dans la nature...) sont de mises.

Tout séjour en extérieur nécessite de s'adapter aux conditions météo. Des imprévus sont toujours possibles et nous vous demanderons alors patience et indulgence.