



# Fiche technique « Rando Yoga »

## Le séjour en résumé:

S'offrir un stage RandoYoga d'une semaine, c'est prendre le temps pour soi. C'est se donner le temps de découvrir la nature simplement et d'expérimenter une pratique de bien être.

Nous vous proposons de partager et de découvrir la randonnée et le yoga dans des sites d'exceptions, des parcs protégés des Pyrénées.

Ces deux domaines sont similaires et complémentaires en bien des points. Tous deux nous sont bénéfiques tant pour le corps que pour l'esprit.

Marcher en montagne et pratiquer le yoga permettent d'approfondir la connaissance de soi-même et de l'environnement qui nous entoure.

Ces deux pratiques parlent un langage commun, celui : de la légèreté, de la simplicité, de la clarté d'esprit...

Elles ont des actions communes celles : de respirer, de se détendre, de s'élever... Les stages que nous proposons s'inscrivent dans cet esprit.

Ils sont nés d'une pratique, d'abord informelle, du yoga à la montagne. Nous nous sommes formés et spécialisés pour vous proposer une formule qui conviendra à toutes celles et ceux qui ont envie de découvrir les Pyrénées par la randonnée et de découvrir le yoga par une pratique quotidienne.

**Durée :** 6 jours de marche / 5 nuits / 10 séances de yoga

**Hébergement :** 5 nuits en gîte

**Dénivelé moyen/ jours :** De +/- 200m à +/-600m

**Difficulté :** Facile; 4 à 6 heures de marche, 200 m à 600 m de dénivelé

## Les + :

- Des belles randonnées diverses
- Les chemins et passerelles vertigineux
- Les sources d'eau chaude à l'arrivée
- L'expérience en refuge gardé

## Déroulement :

Voici un aperçu de ce que va être votre stage :

Nous nous retrouverons le dimanche en fin d'après-midi sur le lieu de notre hébergement.

Tout le monde prendra le temps de s'installer. Et nous ferons un peu plus connaissance ; nous vous présenterons le déroulement du stage et serons à l'écoute de toutes vos questions et attentes. Un dîner de qualité s'en suivra : produits frais, locaux, issus de l'AB et entièrement fait maison.

Voici une journée type donnée à titre indicatif qui pourra être modifiée (raisonnablement) en fonction du rythme du groupe, des attentes des participants et des randonnées prévues.

**7h45-8h45 : yoga (postures, respiration)**

**9h00 : Petit déjeuner**

**10h00 : Départ randonnée**

**16h00 : Retour randonnée + goûter, source d'eau chaude naturelle, découverte de site, visite ...**

**17h45-19h00 : Yoga: postures, respiration, ..relaxation**

**19h30 : Dîner**

## Options :

Possibilité d'arriver sur le lieu de votre hébergement la veille ou rester sur le lieu d'hébergement le dernier jour

## Sont exclus du prix :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages
- Le pique nique du dimanche midi

## Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Rendez- vous le dimanche matin à 09h00 à Latour de Carol (66).

## Découvrez la zone :

Ce plateau d'altitude, s'élevant à 1500 mètres d'altitude, est baigné par le soleil plus de 300 jours par an. Son climat pré-méditerranéen révèle sa proximité avec la côte. A la belle saison, la végétation ne s'y trompe pas, on reconnaît déjà quelques espèces méditerranéennes. La faune n'est pas en reste, cette zone accueille la plus grosse population de mouflons dans les Pyrénées. Les sommets jouant avec les 3000 mètres comme le Puigmal d'Err, le Carlit, le Campardos, les Pérics veillent sur les habitants de cette merveilleuse région protégée maintenant le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes.

Les sources d'eau chaudes foisonnent pour le bonheur de tous... Ces eaux remontent des profondeurs de la terre à des températures étonnamment hautes. Nous pourrons profiter de ces merveilles de la nature à ciel ouvert car la plupart des stations thermales possèdent une partie en plein air.

Aux richesses des éléments de la nature viennent s'ajouter les atouts d'un patrimoine historique que possède cette région. C'est l'art Roman qui domine en de nombreux endroits. Pour ne citer qu'eux : les édifices des chapelles de Belloc et de St Marty... Ce sera sur nos parcours à pied, qu'elles s'offriront à nos yeux et dévoileront leur histoire... D'une manière plus contemporaine, cette région fût l'un des fers de lance des énergies solaires, avec autant de soleil, les chercheurs ne se sont pas trompés pour installer le plus grand four solaire du monde...

## Accès :

### En voiture :

- De Toulouse : prenez l'A 66 Direction Foix.

À Tarascon sur Ariège prenez la N20 jusqu'au tunnel du puymorens .

Continuer sur la N20 jusqu'à Ur prenez la D30 puis la N116, puis continuez jusqu'à Llo.

Possibilité de vous garer devant le gîte.

- De Barcelone : prenez la C-16 jusqu'à Riu de Cerdanya prendre la sortie C-162.

Continuez jusqu'à Puigcerda pour prendre la N-152 à Bourg-Madame prendre la D30 récupérer la N 116 puis continuez jusqu'à Llo.

### En train :

- De Toulouse : direction la gare de Latour de Carol
- De Barcelone : direction la gare de Puigcerda

# Équipement :

## Habillement :

- Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...
- Une paire de sandales (pour le soir)
- Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)
- Une veste en polaire
- Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)
- Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)
- Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)
- Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)
- Des sous vêtements
- Une cape de pluie (poncho)
- Un drap de bain séchage rapide
- Un maillot de bain
- Un bonnet
- Un pantalon léger (pour le soir)
- Une paire de gant
- Une écharpe ou un foulard

## Matériel :

- Un sac de voyage pour vos affaires personnelles
- Un sac à dos pour une journée de marche (40 L minimum)
- Une lampe frontale
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)
- Une gourde d'eau (2 L)
- Un couteau de poche
- Une lampe frontale
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Appareil photo, Jumelles
- Casquette ou chapeau
- Des boules Quies
- Nécessaire de toilette
- Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)
- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie
- Maillot de bain (les shorts de bains ne sont pas autorisés dans les bains publics)

## Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles.