MONTAGNES
SENTIERS
SÉRÉNITÉ

Patricia Pidancier, Accompagnatrice en Montagne, vous guide pour ce séjour commercialisé par Aventure Trekking cliquer pour réserver

---

Yoga, marche et nutrition
Une parenthèse pour se ressourcer et retrouver son équilibre

Séjour dans la Drôme de 5 jours et 4 nuits, à partir de 6 personnes.
Hébergement en chambre de 2 à 4 personnes, au Gîte Mas1850 (26)

LES POINTS FORTS

Petit groupe de 6 à 10 personnes maximum pour une meilleure convivialité et prise en charge du groupe.

- Des paysages apaisants, des espaces confortables, une piscine.
- Trois praticiennes, aux approches complémentaires, pour retrouver énergie et équilibre grâce à des pratiques et des conseils faciles à reproduire chez vous.
- Une nutrition de qualité et adaptée à votre régime alimentaire : des repas cuisinés maison, des produits locaux et/ou bio.
- Un hébergement unique tout confort pour l'ensemble du séjour.

SECTEUR

En Drôme provençale, près des villages de Poët-Laval, Marsane, Dieulefit, Vesc, Montélimar (15 min), Grignan, Nyons… L'Ardèche (25 min) est à deux pas.

ÉTAPES

- Jour 1 : Rendez-vous à proximité du gîte (lieu à déterminer) vers 10h (horaire à adapter selon votre mode de transport). Après avoir fait connaissance et partagé une collation de bienvenue, nous vous présenterons le séjour. La pause pique-nique sera l'occasion d'un premier partage. Puis nous irons visiter les alentours. Nous rejoindrons notre hébergement en fin de journée pour l'installation.

- Jour 2, 3, 4 et 5 : Les activités de ces journées seront organisées pour avoir un bel équilibre entre :
  - des moments de respiration, de yoga, de méditation,
  - des randonnées faciles pour découvrir les paysages drômois,
  - des temps dédiés à la nutrition : cuisine, échanges, ateliers,
  - des visites de village et d'artisans,
  - des temps libres,
  - des activités surprise !

- Fin du Jour 5 : Nous nous quitterons après les activités de la journée, en adaptant l'horaire aux contraintes de transport de chacun.

En option : massage, consultations individuelles… seront proposées pendant les temps libres ; réservable sur place pendant le séjour.

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

• DIFFICULTÉ des randonnées : niveau 1 à 2 (facile).

• SÉJOUR EN ÉTOILE. Le programme détaillé au jour le jour sera adapté en fonction des conditions météo et de la dynamique de groupe.

• HÉBERGEMENT :
Pour les 4 nuits : Gîte MAS1850 à La Bégude-de-Mazenc (Drôme)

• RESTAURATION – inclus :
Tous les repas : du soir du Jour 1 au pique-nique du Jour 5, collations et goûters compris.

• RESTAURATION – non inclus :
- Le pique-nique du jour 1.
- Vos aliments de grignotage et vos boissons.

• ENCADREMENT :
- Pour les ateliers cuisine et les repas : Florence Picquot, praticienne en nutrition préventive et bien-être.
- Pour le yoga, la méditation et la respiration : Corinne Liberton, relaxologue, thérapeute en relation d'aide, PNL, thérapie émotionnelle et professeur de Hatha Yoga.
- Pour la randonnée : Patricia Pidancier, accompagnatrice en montagne diplômée.

• BAGAGES :
Le séjour ayant lieu dans un hébergement unique, il n'y a pas de transport de bagage.

• MATÉRIEL FOURNI :
Trousse de premier secours placée sous la responsabilité de l'accompagnatrice.
Vous devez prévoir vos médicaments personnels.

• ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR :
- Sac à dos pour les randonnées, de taille suffisante pour transporter vos affaires personnelles, le pique-nique et la réserve d'eau pour la journée.
- Chaussures de randonnée (avec de bonnes semelles), lunettes solaires, crème solaire, chapeau, vêtements chauds et vêtements de pluie (selon météo et températures) et, si vous avez, bâtons de randonnée.
- Contenant pour l'eau entre 1,5 et 2 litres.

- Lampe frontale.
- Nécessaire de toilette et vêtements de rechange pour le soir.
- 2 boîtes refermables d'environ 3/4 L, gobelet et couverts pour le pique-nique.
- Une tenue confortable pour les séances de yoga, respiration et méditation, ainsi que votre tapis et coussin de yoga, si vous en possédez et si vous le souhaitez. Le gîte prête également ce type d'équipement.
- Un tablier et un ou deux bons couteaux de cuisine (nous en avons quelques-uns à disposition si besoin).
- Monnaie, chéquier (et CB) pour régler vos consommations et achats divers.

Les draps et serviettes sont fournis.

• ACCÈS :
Le lieu de départ et d'arrivée du séjour est facilement accessible en voiture (25 min. de la gare de Montélimar, 50 min. de la gare TGV de Valence, 25 min. de la sortie de l'A7).

- Il existe des transports en commun : ligne régulière ou transport à la demande : infos sur Transports en commun Drôme
- Des taxis locaux peuvent aussi être contactés directement.
- Un covoiturage peut être organisé entre les participants et, à partir de Grenoble avec Patricia et Florence, et à partir de l'Ardèche avec Corinne.