

**YOGA et RANDONNEES dans le QUEYRAS , ETE 2017, du 23 au 29 juillet.**

**Cette année j'ai choisi le Queyras , magnifique région de montagnes .**

**Vers le sud et l'Italie, au soleil, le Parc Naturel Régional du Queyras a gardé une identité à ce massif un peu isolé par rapport aux grands axes .**

**Dans le département des Hautes Alpes, Molines,1750m, le village que j'ai trouvé, se trouve sur la route de Saint Véran, le plus haut village habité de France ( 2000m).**

**Le Gite Val d'Azur est tenu par Solange et Didier ; ils ont un jardin potager, des ruches, et une yourte ! Leur cadran solaire (il y a beaucoup de cadrans solaires joliment peints dans le Queyras) dit : « chaque jour est un bon jour »**

**Les chambres sont confort (2 prsonnes) avec sanitaires indépendants, la cuisine « aux saveurs gourmandes et bio » avec apéritifs floraux maison.**

**Il y a un sauna ! une salle pour le yoga et le jardin aussi pour bien respirer.**



## **Organisation Queyras 2017 .**

### **Les dates : du dimanche 23 juillet au samedi 29 juillet**

Vous pouvez arriver dans l'après-midi du dimanche 23 et vous serez accueilli par Solange et Didier . Le séjour démarre vraiment le lundi matin et se termine le samedi après le dernier pique-nique.

**Rendez-vous et accès :** L'entrée de cette belle région se fait par Mont Dauphin, ville forte construite par Vauban.

-En voiture : Descendre vers Grenoble puis Briançon puis Argentière Labessée .A partir de Mont-Dauphin-Guillestre , monter vers Château Queyras puis Molines.

- Par train : s'arrêter à Mont-Dauphin-Guillestre et « 05 Voyageurs – 0492502505 » vous emmène jusqu'au gîte Val d'Azur de Molines.A-R :12euros

- Je pourrai transporter 2à 3 personnes depuis la Haute Savoie.

### **Les Journées : \_\_Do-in le matin d'une demi-heure environ**

\_\_petit-déjeuner

\_\_**Randonnée** à choisir en fonction du groupe et de la météo .Les forêts de mélèzes sont un enchantement, la flore très riche et les marmottes partout !

(col Fromage, St Véran et ses crêtes, le col Agnel et le pic Caramantran, les lacs de Ristolas, le lac Miroir de Ceillac,...)Randos d'un niveau assez facile avec pique-nique en milieu de journée. Avec un moment méditation dans un lieu calme.

\_\_**YOGA** au retour chaque soir , avant le diner, en salle ou dans le jardin.. ET sauna éventuel.

\_\_Diner avec nos hotes

**Il s'agit d'un séjour complet, conçu comme une retraite de détente , de repas santé et d'un formidable bol d'air pur.**

**Dans la semaine :**vous aurez l'occasion de découvrir plusieurs villages adorables et pas abimés par l'urbanisation ! ; découvrir l'artisanat du bois très évolué du Queyras ; et profiter de quelques concerts à Abries (festival )

**Le Prix : 610 euros** comprend 6 demi-pensions, les 6 pique-niques, les randonnées accompagnées par moi-même + le Yoga . La maison peut accueillir 7 à 9 personnes + moi-même.

Les lits sont faits mais il vous faut prendre les serviettes de bain.

**Vos bagages** : des bonnes chaussures et le nécessaire pour la marche ; des habits souples pour le Yoga ; un maillot de bain pour le sauna et des bains dans les torrents peut être . Pas besoin de tapis de Yoga que j'apporte dans ma voiture.

**Pour s'inscrire** : versement d'un acompte de 200 euros à mon nom et adresse : Marie-Claude Hubert, 128 rue des Combattants AFN, 74700 Sallanches. Vous pourrez régler 348 euros pour l'hébergeur directement par cheque ou C-B . Vous pouvez souscrire à une assurance Annulation pour cause valable ( me tel pour les renseignements) . Enfin 62 euros à me regle sur place.

**Merci de vous inscrire rapidement car j'ai donné une option au gite pour avoir les lieux exclusivement pour nous pour cette semaine de fin juillet.**



**Lac miroir de Ceillac**