

3 jours à Cogne

En début d'été , randonnées et détente au pays des bouquetins et des fleurs du Grand Paradis

Dates : 15-16-17 juillet 2017

Présentation du séjour : L'an dernier en petit groupe déjà nous avons fait Pila-Aoste. Nous continuons l'exploration de ce lieu unique Valdotaïn . Nous posons la voiture à Cogne puis randonnée dans le Valnontey et montée jusqu'à Sella . Beau refuge qui était maison de chasse du roi Victor Emmanuel (toujours lui !) .Le lendemain nous faisons le « chemin de l'Herbetet » , peu de montée mais une traversée splendide avec les sommets de 4000m autour de nouset des animaux sauvages (bouquetins, chamois, marmottes). Nous sommes dans le parc du Grand Paradis. Les chemins sont bien aménagés . Vous apprécierez la visite du mignon village de Cogne ;et le 3^{ème} jour balade assez tranquille vers Grauson ou les Ors et descente directe vers l'hôtel « notre maison » où vous pouvez bénéficier d'un Spa avec une vue formidable .

Detail des journées : - **samedi 15 juillet, départ de Sallanches, covoiturage jusqu'à Cogne** et 1er jour de marche, 922m de montée sur un bon chemin muletier ,3h environ ; demi pension en refuge,2588m , petite chambre, douche .

_ **dimanche 16 juillet : chemin de l'herbetet**, 100m de monté , puis traversée jusqu'au valnontey ,900m de descente progressive et marche le long du torrent , environ 5h au total ; repas à Cogne et nuit à l'hôtel 3 étoiles.

_ **Lundi 17 juillet** , randonnée au choix suivant la forme avec l'idée de terminer la balade au Spa de « Notre Maison » (facultatif). Ou bien nous y prenons le thé simplement et/ou le diner (très joli endroit) .

Hébergements : refuge confortable et hotel très confortable

Yoga : le soir du 1^{er} jour dans les prairies de Sella et 3^{ème} jour devant la piscine

Covoiturage : je peux transporter 4 personnes .

Prix : global 340 euros comprenant les 2 hébergements (demi-pension en refuge t 1 nuit en hotel), 2 pique-niques , accompagnement en randonnées , YOGA ,covoiturage .

L'entrée au Spa coute 28 euros (serviette et peignoir compris)

Groupe minimum : 3-4 personnes

Réservation :avec un chèque de 220 euros au nom de mcl Hubert

Vous réglez les hébergements séparément .

Ne pas oublier :affaires de montagne et maillot de bain !Prévoir votre premier pique-nique .

Confirmation du départ un mois avant le séjour, soit au mois de mai 2017

Assurance responsabilité civile, vérifiez votre assurance prsonnelle . J'ai de mon coté une responsabilité civile pour emmener des personnes en montagne.

Un mail de précisions vous est envoyé 15 jours avant le départ.

Marie-Claude Hubert, accompagnatrice montagne et professeur de Yoga ,

128 rue des Combattants AFN, les Rouges gorges, 74700 Sallanches

0672828799 , yogarando@gmail.com