

Un Super week-end Rando et Yoga en Val d'Aoste les 22 et 23 JUIN 2024 ! Prévoyez cette date pour découvrir le Mont Mars .

Nous sommes dans la vallée du Lys, du nom de la rivière Lys, vallée qui mène au Mont Rose.

Avec Marie-Claude Hubert , Prof Yoga et Accompagnatrice Montagne
tel 0672828799

Accès : Prendre le tunnel du Mont Blanc, nous ferons un covoiturage bien sûr. Autoroute jusqu'à Pont Saint Martin, après le fort de Bard. Prendre la route de Gressoney, mais à partir de Fontainemore monter vers le village de Coumarial 1400m. Parking. Environ 2h de route depuis Sallanches.

Randonnée : 600m de dénivelé, 7,7 km, 3h de montée.

D'abord Forêt de mélèzes puis une zone de prairies émaillée de lacs. Nous sommes dans la réserve naturelle du Mont Mars, flore magnifique et chamois là haut. Le refuge de Barma se trouve à 2000m, juste à coté d'un très beau lac.

Remarque : nous pouvons raccourcir le trajet en mettant une voiture plus haut avec des sacs éventuellement. Je ferai la demande au refuge.



Le Refuge Barma : Il est tout récent, construit en forme d'étoile, en belles pierres et bois. Electricité par panneaux solaires ; l'eau est pompée au fond du lac et purifiée ; les toits sont végétalisés.

Chambres de 4 avec des couettes (mais prenez votre sac à dormir); douches ; un grand bar ; des repas excellents valdotains ; ambiance sympa !

Yoga : avant le diner, sur la belle esplanade devant le refuge.

Le programme :

-- **départ 10 h le Jour 1, samedi 22 juin**, rdv gare de Servoz ? À confirmer.
Prendre son pic nic de samedi midi.

Marche tranquille jusqu'au refuge. Installation et balade aux alentours.

-- 17h, Yoga devant le Mont Mars (2600m)

-- dîner au refuge.

-- **le Jour 2, dimanche 23 juin** : petit dej et rando à choisir (col de Barma ou autre)

-- yoga -do in énergétique

-- apéro et Gâteau-Surprise ! au refuge avant de descendre au parking et quitter ce lieu paradisiaque.



Les frais : -- partage des frais de tunnel et autoroute et voiture / voiture de 4.

-- 65 euros pour la demi pension

-- Apéro et Gâteau offerts !

Réservation : assez rapidement ; je vais réserver le refuge pour 30 personnes . Pouvez-vous vous décider pour fin Mars ?

Merci ++++

Marie-Claude 06 72 82 87 99