



*Bonjour et merci de vous être inscrit sur ce séjour du Chalet du Ticou. Vous trouverez dans ce dossier les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement des journées que nous passerons ensemble.*

## **STAGE YOGA ET RANDONNEES**

**« Un peu de bien être ne fait pas de mal »**

**Au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes**

**7 jours / 6 nuits / 7 jours d'activités**

**Une semaine d'immersion en montagne et de pratique du yoga pour se ressourcer. Malik Khelifi professeur de Yoga et accompagnateur montagne saura vous faire découvrir les petits chemins secrets de notre région en y amenant au travers de la pratique du yoga et de la méditation une certaine dimension spirituelle.**

IL pratique plusieurs "styles" de Yoga et a effectué plusieurs formations (Yoga traditionnel, Nata yoga, Ashtanga, Iyengar), en France et en Inde. Son but est de garder l'objectif initial du Yoga, c'est à dire la bonne santé du corps et de l'esprit.

### **PROGRAMME**

Chaque journée s'articulera autour d'une séance de yoga avant le petit déjeuner puis d'une randonnée journée où nous aborderons les techniques respiratoires entrecoupée de pauses méditatives. Selon l'heure de retour séance de yoga avant le repas du soir.

Durant ce stage nous tiendrons compte aussi de l'importance de l'alimentation, rien de difficile à connaître mais juste des bases logiques que tout le monde connaît, mais bien-sûr que l'on a oublié !

**J1:** Présentation du stage et au départ du centre nous partirons à la découverte des balcons de la Têt : Alternance d'espaces boisés et de clairières riche en cervidés jusqu'à notre « **Petit Canada** » le **Pla de Barres** et les rives de la Têt .

**J2: La vallée d'Eyne :** Cette réserve naturelle, abrite une flore exceptionnelle et rare, connue par les botanistes d'Europe depuis plusieurs siècles. Elle héberge aussi de nombreuses espèces animales : mouflons, isards, marmottes... Une partie de la balade, hors des sentiers battus nous permettra d'observer la faune sauvage.

**J3 : Le tour des étangs du Carlit :** Une randonnée hors des sentiers battus au cœur du site classé des Bouillouses, réputé pour sa multitude de lacs glaciaire ; avec comme fil conducteur l'incroyable histoire d'une famille de pêcheur professionnel du siècle dernier et en toile de fond, le majestueux Carlit, point culminant des Pyrénées Orientales (2921 m).

**J4 : Balade, bains d'eaux chaudes sulfureuses et petit train jaune :** Une journée condensée qui alliera le plaisir d'une randonnée dans le haut Conflent suivi des bienfaits d'une baignade dans les eaux chaudes sulfureuses des bains de St thomas et pour finir un retour par le pittoresque petit train jaune.

**J5 : Randonnée insolite avec les surprenantes gorges de la Caranca :** Passage taillés dans la falaise et ponts de singes une balade hors du commun au parfum d'aventure.

**J6 : Lacs glaciaires, flore et faune d'altitude :** Tout y est : une flore des plus riche, une faune nombreuse et variée, de magnifiques lacs glaciaire nichés dans un écrin de verdure et entouré de montagnes superbes....Une dernière journée au cœur du site classé des Camporells, qui clôturera à merveilles cette semaine de montagne.

**J7 : Yoga et bilan de stage**

## CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

**NOTA :** En fonction des conditions météo et de sécurité, du nombre et du niveau des participants, nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire et le contenu du programme.

**Niveau des participants :** Modéré.

**Encadrement:** Malik accompagnateur en montagne du pays et professeur de Yoga.

**Groupe :** 4 à 8 participants

**Portage:** Uniquement le pique-nique et les affaires de la journée.

**Séjour:** En étoile

**Altitude globale de la randonnée:** entre 850 m et 2400 m

**Temps moyen de marche :** entre 3h et 4h

		J1	J2	J3	J4	J5	J6
Dénivelé moyen	Positif	150	650	400	200	300	700
	Négatif	150	650	400	650	300	700
Durée moyenne de marche		2,30h	5h	4h	4h	4,30h	5,30

**Dénivelé moyen des journées :** 300 m

**Altitude maximum de passage:** 2400 m

**Nature du terrain:** sentiers, forêts de montagne et prairies d'altitude (estives).  
Difficultés particulières : Aucune

## CLIMAT

Montagnard méditerranéen. Nuits fraîches et journées ensoleillées, orages possibles en fin d'après-midi.

Température : de 5° (la nuit) à 25 ° la journée.

## HEBERGEMENT

**Couchage :** 6 nuits au chalet du Ticou en chambres de 2 avec salle des bains et toilettes. Chambre single avec supplément.

**Nourriture :** Repas traditionnels le soir au Chalet du Ticou. Pique-nique le midi.

## EQUIPEMENT

**HABILLEMENT:** Polaire, tee-shirt, pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide), short, chemise ou polo à manches longues, survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir, chaussettes de randonnée, sous-vêtements, cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs), veste coupe-vent type gore tex ou anorak, maillot de bain.

**CHAUSSURES:** Chaussures de randonnée de préférence ou bonne paire de baskets.

**PETIT MATERIEL :** Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil, lunettes de soleil catégorie CE 3 ou 4, crème solaire, gourde, pharmacie personnelle avec pansement, double peau (protection contre les ampoules).

**SAC A DOS :** Un sac à dos (30 à 40 L) pour les affaires de la journée et le repas de midi.

**MATERIEL FOURNI :** Pharmacie collective, tapis de yoga.

## RENDEZ-VOUS

Le premier jour 14h, Chalet du Ticou, 25 av de la Coume à Bolquère

## FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 14 h

## MOYENS D'ACCES

**En voiture:** Depuis Montpellier (Autoroute A3): Montpellier/Perpignan (direction Andorre) / Mont-louis /Bolquère/Chalet du Ticou

Depuis Toulouse (Autoroute A61): Toulouse/Foix/Ax les Thermes/Tunnel de Puymorens/ Bourg Madame / Saillagouse / Mont-Louis/ Gare de Mont-louis La Cabanasse.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites: [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) / [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

**PARKING:** Gratuit au Chalet du Ticou

**En train :** (Nous viendrons vous chercher à la gare de la tour de Carol)

*Horaires de train ou sur le site [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com). »*

## A SAVOIR

• Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies.)

**Le prix comprend:** l'hébergement en pension complète, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement.

**Le prix ne comprend pas:** le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les assurances facultatives, les boissons en dehors des repas, les dépenses personnelles.

## POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

**BIBLIOGRAPHIE:** • Connaître le Roussillon et la Cerdagne – Editions Sud-Ouest – Albert RECHE

• Pyrénées Orientales – Encyclopédies Benneton

• LA CERDAGNE ET DES FRONTIERES – Conflits et identités transfrontalières – François MANCEBO – Editions TRABUCAYRESCARTOGRAPHIE:

• Top 25 IGN – 2249 ET-FONT ROMEU CAPCIR

### Conditions d'annulation

Annulation de notre part : Il peut arriver que, pour les séjours, le nombre insuffisant d'inscrits ou un autre cas de force majeure nous oblige à annuler. Conformément à la loi, au moins 21 jours à l'avance, nous vous avertissons de cette annulation. Nous vous proposons des solutions de remplacement, et si aucune ne vous convient, il y aura remboursement intégral et immédiat des sommes versées, mais sans autre indemnité.

Annulation de votre part : En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle nous avons pris connaissance du désistement)

En cas d'annulation, il sera fait application du barème suivant :

– à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;

– de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;

- de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 7 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- à moins de 7 jours du départ\* : 75 % du prix total du séjour.

### Assurances

Vous pouvez souscrire à l'inscription à une assurance annulation qui s'ajoutera au prix du séjour.

Vérifiez de votre côté que vous ayez bien souscrit à une assurance assistance/rapatriement qui comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

### Responsabilité

Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatifs et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur qui se réserve le droit de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires, et reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

---