

Week-end Rando & Yoga – 29 et 30 Août 2020

C'est dans un cadre somptueux, au cœur du massif des Cerces, naviguant de la vallée de la Guisane à la Haute Clarée, que je vous propose un week-end où nous mêlerons randonnée et pratique du yoga en pleine nature.

Quelque soit l'approche choisie, pour découvrir ou simplement pratiquer le yoga dans un cadre unique, au travers une randonnée itinérante ponctuée d'une nuitée dans un chaleureux et authentique refuge de montagne, le refuge de Buffère.

Le yoga est une activité douce, qui ne nécessite pas de compétence particulière, alors prenez le temps de respirer et lancez-vous dans l'aventure !

Programme

J1 : D+ : 400m – temps de marche effectif : 4h

Au départ du col du Granon, nous emprunterons le joli sentier qui nous mènera en douceur au col puis au Lac de l'Oule où nous nous pratiquerons le yoga. Puis nous nous laisserons descendre le long du vallon pour nous rejoindre le refuge Buffère par un sentier forestier.

J2 : D+ : 400m – temps de marche effectif : 4h

Départ du refuge. Nous remonterons le vallon de Cristol jusqu'au lac pour notre séance de yoga matinale. Puis, nous repartirons vers les portes de Cristol. La descente jusqu'au col du Granon nous permettra de profiter des points de vue exceptionnels que nous offre ce secteur sur les glaciers des Ecrins !



Tarifs encadrement

170€/pers pour 3 participants mini
120€/pers de 4 à 5 participants.
Au-delà de 5 participants : 100€/pers.



Encadrement

Sandra Fanfani, Accompagnatrice en Montagne
Professeur de Yoga diplômée

Contact : 0620699967 / sandra06.fanfani@gmail.com

Plus d'infos ici : www.randonnee-briancon.fr