



Fiche technique «Rando Yoga en Cerdagne»

Le séjour en résumé:

Ce séjour s'adresse aux personnes souhaitant vivre un séjour bien-être en associant : randonnée en montagne quotidienne, Yoga, soleil, source d'eau chaude naturelle et hébergement donnant la priorité aux produits locaux, frais et faits maison pour vos 3 repas.

Notre semaine se déroule au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes.

Par une approche douce et personnalisée, nous prendrons le

temps de découvrir ce territoire. Chaque journée commencera par une séance de libre participation d'éveil musculaire.

Chaque randonnée accompagnée par un professionnel de la montagne sera l'occasion de se familiariser avec le territoire et d'y apporter une compréhension particulière en intégrant des thématiques: faune, flore, géologie, patrimoine...

Chaque randonnée sera également l'occasion d'inscrire son corps dans une activité physique au milieu de la nature sauvage : source de bien-être et de re-connexion. Le voyage et les connaissances se feront également à l'intérieur de soi. En effet, nous dédierons des moments de marche vers la conscience de cet effort, la maîtrise de la respiration, la concentration, la contemplation...

Deux groupes de niveau se constitueront afin de privilégier un accompagnement le



plus personnalisé possible. Ces deux groupes randonnerons sur un même secteur mais vivrons des expériences uniques selon leur capacité, leur envies.



Le regroupement des 2 groupes lors des repas, des séances d'éveil musculaire, d'étirement, des séances aux bains seront l'occasion de se retrouver pour des moments d'échanges conviviaux. Les bains d'eau chaude vous accueilleront tous les jours dans l'espace thermo ludique après votre balade.

Pour celles et ceux qui le désirent vous pourrez profiter de soins personnalisés à l'intérieur de l'établissement des bains d'eau chaude.

Grâce au gîte que nous utiliserons, nous reviendrons chaque soir au même hébergement. Dans une même logique de bien-être et de respect de l'environnement, vous aurez la chance de consommer des produits frais, « faits maison », locaux et en grande partie issus de l'agriculture biologique.

Durée: 5 jours de marche/6 nuits

Hébergement: 6 nuits en éco-gîte, chambre 1/2 double avec SDB Privée, possibilité chambre individuelle

Dénivelé moyen/ jours : 350m **Altitude maximum :** 2450 m

Difficulté : Facile; 4 à 6 heures de marche, 200 m à 500 m de dénivelé

Les + :

- Des découvertes thématiques tous les jours
- Le confort du même gîte tous les jours
- Des bains d'eau chaude à proximité
- Des paysages ensoleillés, ouverts et lumineux

Déroulement:

J1 : Arrivée et présentation du séjour

Arrivé sur le plateau de la Cerdagne.

Présentation du séjour, de l'hébergement. Connaissance entre les participant(e)s. Premier repas convivial.

J2 Hameau oublié, la chapelle de Belloc, les eaux chaudes de Dorres, 4 **heures, + 350 m/-350m**

Première randonnée , nous permettant de prendre connaissance avec les douces pentes du plateau de la Cerdagne. Brangoli est un hameau Catalan où le temps semble s'être arrêté. Ce sera le point de départ de notre première randonnée. C'est par les chemins multiséculaires que nous nous hisserons à la chapelle de Belloc. L'histoire de la vierge noire, fondatrice, de cette chapelle vous seront contés pour cette pause méridionale bien méritée. Le temps d'un pique nique et d'apprivoiser ce paysage nouveau qui s'offre à nous...le temps d'une sieste et nous repartirons en direction des bains romains de Dorres. Ancien village de tailleur de pierre, depuis la nuit des temps. C'est un site que les romains avaient choisi pour y exploiter des sources d'eau chaudes. Ce seront les premiers bains chauds de cette semaine. Après ce moment de détente, transfert et installation dans notre hébergement qui nous accueillera toute la semaine.



Première séance d'étirement.

J 3: La vallée d'Eyne, 6h00, +300m/-300m

Le réveil musculaire sera sur participation libre, il sera composé de... Après le petit déjeuner, nous prendrons la direction de la vallée d'Eyne. Elle est classée réserve naturelle depuis 1993, elle est connue depuis bien plus longtemps (16^{ème} siècle). De nombreux botanistes du monde entier se déplacent depuis pour la visiter. C'est en toute logique que nous concentrerons notre attention sur la flore. Une balade botanique fascinante. A la clef de cette balade, peut-être quelques mouflons...

C'est en revenant au village de Llo, que chacun pourra à sa guise découvrir les bains d'eau chaudes se trouvant dans les gorges du Sègre. Avec de nombreux bassins d'eau chaude en extérieur et intérieur, un spa avec sauna et hammam, vous pourrez selon vos envies, profiter et vous détendre à quelques centaines de mètre de votre hébergement.

J 4: Les lacs des Bouillouses, 6h00, +300m/-300m

À cette saison, au petit déjeuner, vous trouverez des fruits frais locaux en « AB », des yaourts « maison », des confitures « maison ». Associé avec le réveil musculaire, vous serez « d'attaque » pour faire aller à la rencontre de l'une des stars incontestée des lieux : le lac des Bouillouses et sa ribambelle de petits lacs le surplombant. Au milieu du parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, se situe un lac plus de 2000 mètres d'altitude, ce sera notre point de départ. Une succession de ressauts nous permettra de nous inscrire dans l'effort en toute sérénité. Cette montée sera également facilitée par des paysages fabuleux amenant notre groupe de lac en lac. À chaque nouvelle étendue d'eau, une



nouvelle surprise de la nature... En toile fond les sommets emblématiques des Pyrénées : le pic Carlit et le pic Canigou.

C'est dans ce décor que nous progresserons toute la journée pour rejoindre notre point de départ : L'immense lac des Bouillouses

J 5: Les gorges de la Têt, retour par le petit train Jaune, 5h30, -450 m

Un départ matinal pour profiter des premiers rayons de soleil illuminant la Cerdagne, direction le GR10... Chemin mythique traversant les Pyrénées de l'Atlantique à la Méditerranée. C'est en empruntant une partie de ce chemin que nous entrerons dans les gorges de la Têt et ferons connaissance avec un symbole de la région : Le petit train Jaune... L'un des premiers trains électrifiés de France, encore en vie.



Dans cette première partie de la journée, nous aurons la chance de découvrir les ouvrages les plus spectaculaires de cette ligne : Gustave Eiffel dans style si connu y a consacré un pont d'acier. Nous aurons l'occasion lors de cette descente d'admirer d'autres ouvrages titanesques. À la mi journée, nous quitterons le sentier principal pour découvrir

une fois de plus les fameux bains d'eau chaude de St Thomas. Lovés dans la montagne, ces bains vous feront découvrir un nouveau site magique... C'est au cœur de la forêt que vous profiterez de ce site unique. En milieu d'après midi nous relacerons nos chaussures pour rejoindre une gare de montagne. En effet, nous aurons la chance d'emprunter le train jaune pour itinéraire de retour. Pour terminer cette journée, nous passerons cette fois ci sur les ouvrages majeurs observés le matin.

J6: Les gorges du Sègre, la chapelle San Feliu, 5h00, +300m/-300m

Départ à pied de notre hébergement pour cette dernière randonnée facile. Des paysages divers et contrastés nous attendront tout au long de cette journée. Les défilés de pierre des gorges du Sègre, puis les chemins ancestraux nous amèneront à la Chapelle San Feliu. sœur jumelle de Belloc. L'histoire millénaire de cette chapelle et de son village vous sera contée lors de cette ultime journée. Passage aux bains de Llo dans l'après-midi.



J7 : Petit déjeuner et fin de séjour

Les itinéraires sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météorologiques et le niveau de l'ensemble du groupe.

Tarifs :

890 euros : 5 jours de randonnée encadrés par un accompagnateur en montagne, 5 nuits en gîte, 5 jours de pension complète (petit déjeuner, pique-nique, dîner) + 3 entrées aux espaces aqua ludique (1 entrées à Llo, 1 entrée à Dorres, 1 entrée à St Thomas), Transport compris sur place

Tarif sur la base de chambre 1/2 double avec deux espaces de nuits distincts et Sdb privée (2 personnes / chambre)

Supplément single : 120 € Chambre privatisée pour une personne

Tarif Sur la base de 8 personnes inscrites

Options :

- Entrée aux bains de Llo à tarif réduit
- Soins particuliers aux bains de Llo :
- Massage, Gommage, enveloppement : de 30' à 50' de 50€ à 80€

Sont exclus du prix :

Les boissons et dépenses personnelles

Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages.

Les soins particuliers

Date:

Du 4 au 10 Septembre 2022

Du 16 au 22 Octobre 2022

Autres dates sur demande

Découvrez la zone :

Ce plateau d'altitude, s'élevant à 1500 mètres d'altitude, est baigné par le soleil plus de 300 jours par an. Son climat pré-méditerranéen révèle sa proximité avec la côte.

À la belle saison, la végétation ne s'y trompe pas, on reconnaît déjà quelques espèces méditerranéennes. La faune n'est pas en reste, cette zone accueille la plus grosse population de mouflons dans les Pyrénées. Les sommets jouant avec les 3000 mètres comme le Puigmal d'Err, le Carlit, le Campcardos, les Pérics veillent sur les habitants de cette merveilleuse région protégée maintenant le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes.

Les sources d'eau chaudes foisonnent pour le bonheur de tous... Ces eaux remontent des profondeurs de la terre à des températures étonnamment hautes. Nous pourrons profiter de ces merveilles de la nature à ciel ouvert car la plupart des stations thermales possèdent une partie en plein air.

Aux richesses des éléments de la nature viennent s'ajouter les atouts d'un patrimoine historique que possède cette région. C'est **l'art Roman** qui domine en de nombreux endroits. Pour ne citer qu'eux : les édifices des chapelles de Belloc et de St Marty... Ce sera sur nos parcours à pied, qu'elles s'offriront à nos yeux et dévoileront leur histoire... D'une manière plus contemporaine, cette région fût l'un des fers de lance des énergies solaires, avec autant de soleil, les chercheurs ne se sont pas trompés pour installer le plus grand four solaire du monde...

Équipement :

Habillement :

-Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...

-Une paire de sandales (pour le soir)

-Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)

-Une veste en polaire

-Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)

-Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)

-Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)

-Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)

-Des sous vêtements

-Une cape de pluie (poncho)

-Un drap de bain séchage rapide

-Un maillot de bain

-Un bonnet

-Un pantalon léger (pour le soir)

-Une paire de gant

-Une écharpe ou un foulard

Matériel :

-Un sac de voyage pour vos affaires personnelles

-Un sac à dos pour une journée de marche (30 L minimum)

-Un sac à viande (drap de tissu léger en forme de sac de couchage)

-Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)

-Une gourde d'eau (2 L)

-Un couteau de poche

-Une lampe frontale

-Lunettes de soleil, crème solaire

-Appareil photo, Jumelles

-Casquette ou chapeau

-Papier toilette

-Un briquet

-Des boules Quies

-Nécessaire de toilette

-Votre pharmacie personnelle
(Elastoplast, compeed, médicaments)

- Quelques sacs poubelle pour protéger
votre sac les jours de pluie

Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles