

Du 11 au 17 juin 2022 :  
Séjour Au grand AIR :,  
Randonnée et Yoga au coeur des montagnes .  
Avec CARINE ET CHARLOTTE

Programme détaillé :

**Samedi 11 juin**

Arrivée le samedi dans l'après-midi  
16h30 Reunion de Bienvenue  
18h yoga du soir : harmonisation du corps  
19h30 Repas tous ensemble

**Dimanche 12 juin :**

7h30 yoga du matin : digérer les émotions  
8h30 petit déjeuner  
9h30 départ en minibus randonnée EAU

Nous allons au bout de la belle vallée de la Clarée où nous séjournons, connue dans le monde entier pour ses nombreux lacs et sommets qui ont été décrits et escaladés par les premiers « alpinistes » anglais et américains à partir du milieu des années 1800  
Randonnée vers les lacs Long et Rond avec une vue imprenable sur le massif du Thabor au premier plan et le massif des Ecrins en arrière-plan. Les fleurs de printemps, les marmottes; les ruisseaux et les beaux lacs égayent notre journée. Pique-nique au bord du lac.  
Dénivelé: 400-500m de montée et de descente  
18h yoga du soir : EAU ET FLUIDITÉ  
19h30 repas

**Lundi 13 juin :**

7h30 yoga du matin énergie de la TERRE  
8h30 petit déjeuner

9h30 départ en minibus randonnée TERRE  
Au départ du Pont de l'Alpe dans la vallée de la Guisane, nous montons à pieds jusque'à l'ancien hameau d'estive de l'Alpe du Lauzet. Possibilité de continuer jusqu'au Grand Lac dans un paysage de montagne peuplé de bouquetins et de marmottes.  
Pique-nique dans la verdure.  
Dénivelé: 350-700m de montée et de descente  
Transfert retour à la Maison Amalka  
18h yoga du soir lâcher prise  
19h30 repas

**Mardi 14 juin :**

7h30 yoga du matin développer la confiance en soi  
8h30 petit déjeuner

10h départ en minibus randonnée SOLEIL  
Nous partons à 2.400m d'altitude au Col du Granon et randonnons le long des Crêtes de Peyroles sur la crête qui sépare la vallée de la Clarée de la vallée de la Guisane. La vue est saisissante sur l'ensemble du domaine skiable de Serre Chevalier ainsi que sur le massif des Ecrins d'un côté et les Alpes du Nord et italiennes de l'autre. Même par une journée d'été très chaude, la température est idéale pour la randonnée.  
Pique-nique au sommet du monde.  
Dénivelé: 400-500m de montée et de dénivelée.  
Transport retour aux Alberts  
18h yoga du soir canaliser le mental  
19h30 repas

**Mercredi 15 juin :**

8h yoga du matin : ouverture du coeur  
9h petit déjeuner  
Journée libre

Possibilité de visiter le marché de Briançon et la Vieille Ville  
Possibilité massage  
Ayurvédique ou Shiatsu  
19h30 repas

**Jeudi 16 juin :**

7h30 yoga du matin : ESPACE ET VITALITÉ  
8h30 petit déjeuner  
9h30 départ en minibus randonnée ESPACE

Transfert au Pré de madame Carle au fond de la vallée de la Vallouise.  
Une journée fantastique nous attend avec une randonnée dans le Parc National des Ecrins jusqu'au Glacier Blanc. Le glacier s'élève du plus haut sommet des Alpes du Sud, la Barre des Ecrins, à 4 102 mètres. Une journée en milieu alpin dans des paysages absolument magnifiques.  
A l'époque des premiers alpinistes, au XIX<sup>ème</sup> siècle, le Glacier Blanc descendait jusqu'au Pré de Madame Carle.  
Dénivelé: 500-600m en montée et en descente.  
Transfert de retour à la Maison Amalka  
18h yoga du soir : RESPIRER  
19h30 repas

**Vendredi 17 juin**

8h yoga du matin : connexion à l'univers  
9h petits déjeuner

10h départ en minibus randonnée CONNEXION  
Transfert à Les Cours, un des anciens villages d'été de la Grave. La dernière randonnée de la semaine mène au lac du Pontet au sommet de l'Aiguillon situé au dessus de Villar d'Arene avec une vue sur les magnifiques sommets qui composent le massif de la Meije.  
Un endroit magique, et une randonnée tranquille et agréable pour terminer la semaine en beauté avec, espérons-le, les bagages remplis de merveilleuses expériences et de nouveaux points de vue sur la vie.  
Pique-nique en route

Dénivelé: 300m de liftée et de descente.  
Fin du stage

( possibilité de dormir le vendredi 17 au soir pour 50€ de plus)

Les randonnées dans le programme ci-dessus sont une ébauche. Les randonnées peuvent être adaptées au niveau physique et aux souhaits des participants. Les prévisions météorologiques restent bien évidemment le guide le plus important. La sécurité passe avant tout, et en cas de météo instable, la destination de la randonnée du jour sera toujours choisie en fonction de la situation la plus favorable.

## Retraite "Au grand Air" Du 11 au 17 juin 2022

### 1.100€ tout compris

Randonnée et yoga au coeur des montagnes

Avec Carine & Charlotte

### Ce séjour sur mesure vous offre

Chaque matin, le yoga avec Carine vous orientera de manière positive dans le thème de la journée.

Les randonnées sont sélectionnées par Charlotte pour apporter une connexion privilégiée avec la nature.

Les repas sont étudiés et cuisinés par notre chef Indien Saï, formé en cuisine végétarienne et Ayurvédique.

Venez absorber l'énergie des montagnes, nichés dans ce gîte cocoon au centre du village traditionnel des Alberts.

Le sauna, le cadre et la bonne humeur collective vous permettront de vous ressourcer de manière profonde.

### Les plus du séjour:

- De belles randonnées stimulantes, de l'air frais, une nature magnifique et de l'énergie pour tous les sens.
- Reconnecter avec sa nature profonde lors des séances de yoga.
- Programme anti stress et énergie positive concocté par Carine et Charlotte.
- Se régénérer en pleine montagne en atteignant des lieux d'exception lors des randonnées.
- Accès au Sauna, nourriture saine et soignée.

### Au programme:

-2 cours de yoga par jour

-Une randonnée par jour (sauf le mercredi)

-Tous les repas cuisinés avec des produits bio et locaux

-Un lieu joyeux et agréable pour en profiter au maximum

-Possibilité de se faire faire des massages Ayurvédique ou des Shiatsu, tarif 60€

LE PROGRAMME DETAILLE ICI: [PROGRAMME AU-GRAND-AIR](#)

## **Prix - Conditions de paiement**

Le prix du séjour est de 1.100€ tout compris (plus le transport vers et depuis les Alberts).

Il y a de la place pour 8 à 12 participants.

### **Le prix comprend**

- 6 nuits d'hébergement en chambre double dans la charmante Maison Amalka (chambre individuelle disponible avec supplément).
- Petit-déjeuner et dîner à la Maison Amalka (pour les régimes spéciaux, veuillez nous contacter)
- Déjeuner à emporter en montagne
- Randonnées guidées 5 jours complets
- Séances de yoga quotidiennes matin et soir
- Transport sur place
- Accès libre au sauna

### **Le prix ne comprend pas**

- Transport vers et depuis Les Alberts
- Boissons et autres dépenses personnelles
- Toute assurance personnelle/de voyage

Il est possible de réserver des massages ayurvédiques ou des séances de shiatsu le mercredi pour 60€

Lors de l'inscription 50% du montant est payable, le solde est à payer au moins 21 jours avant le début : le 21 mai 2022.

## **Vos Intervenants**

**Carine Samsou - Professeur de yoga, monitrice de ski et bien plus encore**

**Charlotte Markus - Thérapeute en shiatsu, monitrice de ski et Accompagnatrice en montagne**

## **Infos pratiques - Transport - Informations complémentaires**

Informations pratiques sur les transports

Il est possible de prendre l'avion pour Turin (1 heure et 20 minutes de transfert)

Le train SNCF pour Briançon (10 minutes de transfert)

Le TGV pour Oulx (40 minutes de transfert)

Ou de venir en voiture.

N'hésitez pas à nous demander de l'info supplémentaire à ce sujet.