Semelles Au Vent

Se mettre en marche pour retrouver l'équilibre

SEJOUR BIEN-ÊTRE
Yoga & Rando

Circuit accompagné



CEVENNES SUD : SEJOUR RANDO & YOGA

5 Jours / 4 Nuits

Ce séjour vous offrira : un dépaysement total pour perdre la notion du temps, un confort authentique afin de vous ressourcer, des paysages naturels au cœur des **Cévennes,** au pied du **Mont Aigoual** pour vous reconnecter avec la nature, avec des pratiques saines et bienfaitrices pour le corps et l'esprit à travers le **Yoga** avec **Maïté**, enseignante de *Yoga et de méditation* et la **randonnée** avec **Serge**, accompagnateur en montagne et cévenol d'origine.

	Chambre d'hôte	**670 €** **Tout compris**
Accueil	Sur l'hébergement à Saint André de Majencoules(30)	
Dispersion	Sur l'hébergement à Saint André de Majencoules(30)	
Portage	*Pas de portage*	
Dates	**5 Jours / 4 Nuits** Du lundi 05 au vendredi 09 juillet 2021	

Points forts





- **L'hébergement** situé sur un promontoire au-dessus de la vallée de l'Hérault porte bien son nom pour un séjour bien-être en étoile : Le **Château des Pauses**, offrant tout le confort nécessaire (*piscine, sauna, parc, salle yoga* …)

- Les **randonnées** sélectionnées pour *leur intérêt paysager, leur accessibilité pour tous, et leur proximité avec le lieu d'hébergement* (*moins de 15' de transfert véhiculé*) vous feront découvrir les Cévennes secrètes et complèteront pleinement les séances de Yoga. Pratique de la **marche Consciente**

- Majorité des itinéraires dans la zone du **Parc National des Cévennes**, **réserve de Biosphère**

Programme

J1

Jour 1 : Château des Pauses

Pour les arrivées en bus depuis Nîmes, réception à l'arrêt de bus à Pont d'Hérault et transfert véhiculé jusqu'à l'hébergement (10 ' en voiture). Accueil au **Château des Pauses** à 14h30. Installation et présentation du séjour. Boucle pédestre dans l'après-midi au départ du château, en balcon au-dessus de la vallée de l'Hérault avec la découverte des premiers paysages Cévenols : les terrasses de plantations d'oignons doux, les anciennes cultures de châtaigniers, les vergers de pommiers en fleurs en vallée...

Dénivelés : *+150 m/-150 m* ***Durée :*** *2H00* ***Longueur :*** *6 kms*

Séance d'étirements en fin de randonnée

Possibilité d'accès à l'espace bien-être

Séance de Yoga /relaxation de 18h30 à 19h30.

Apéritif de bienvenue et repas du soir en terrasse à partir de 20h00

Nuit et repas pris sur le Château

J2

Jour 2 : Valat et Serres Cévenoles

Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30

Petit transfert (10'). Départ à pied depuis le village de **Notre Dame de la Rouvière**, bastion catholique au milieu de cette vallée à majorité protestante, l'occasion d'aborder cette partie de l'histoire des Cévennes qui a laissé une empreinte indélébile sur les paysages et sur le caractère marqué des Cévenols. Découverte des terroirs de la culture en terrasses de **l'Oignon Doux des Cévennes** (AOP) semblable au printemps aux paysages de culture en rizière d'Asie ! Après le passage par le **col de Bés** et **de la Tribale** nous rejoindrons, par la vallée de **Valnierette,** le village de Notre Dame.

Dénivelés : *+550 m/-550 m* ***Durée :*** *4H30* ***Longueur :*** *12 kms*

Séance d'étirements en fin de randonnée

Possibilité d'accès à l'espace bien-être

Séance de Yoga /relaxation de 18h30 à 19h30.

Repas du soir en terrasse à partir de 20h00

Nuit et repas pris sur le Château

J3

Jour 3 : De Castanet à Valbonne : le terroir de la châtaigne

Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30

Petit transfert (15') puis randonnée sur les crêtes schisteuses entre la vallée de l'Hérault et la vallée du **Rieutord** avec de très belles vues sur le massif de **l'Aigoual** et l'ensemble des vallées Cévenoles. Arrivée en milieu d'après-midi sur le **mas de Valbonne** avec comme objectif : La visite, d'une culture de châtaigniers en présence de son exploitant, passionné par son métier, et par ses cultures de châtaignes. Du ramassage à la transformation, il nous fera découvrir son domaine, où il a su préserver et améliorer les techniques

d'autrefois : un entretien manuel, un séchage en **Clède**, etc… Il nous fera **déguster** également tous ses produits dérivés de la **châtaigne** (*crêpes, biscuits, confitures …*). Transfert retour.

Dénivelés : *+450 m/-450 m* ***Durée :*** *4H00* ***Longueur :*** *11 kms*

Séance d'étirements en fin de randonnée

Possibilité d'accès à l'espace bien-être

Séance de Yoga /relaxation de 18h30 à 19h30.

Repas du soir en terrasse à partir de 20h00

Nuit et repas pris sur le Château

J4

Jour 4 : Sur les Drailles : chemins de transhumance

Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30

Court transfert (15') Départ pour une randonnée sur les crêtes d'où une vue splendide sur l'ensemble des vallées Cévenoles s'offrira à nous entre le **massif de l'Aigoual** et le massif du **Mont Lozère** pour se poursuivre jusqu'à la mer. Nous cheminerons sur les **Drailles** : itinéraire emprunté 2 fois par an par des centaines de moutons pour rejoindre ou quitter leur pâturage d'estive ! De nombreuses anecdotes égraineront ce parcours ! Descente sur le village **d'Ardailhès**, haut lieu de résistance durant les périodes marquantes de l'histoire : des **camisards** et aux maquisards. Fin du parcours le long du Valat de l'Homme Mort.

Séance d'étirements en fin de randonnée

Dénivelés : *+600 m/-600 m* ***Durée :*** *5H00* ***Longueur :*** *12 kms*

Possibilité d'accès à l'espace bien-être

Séance de Yoga /relaxation de 18h30 à 19h30.

Repas du soir en terrasse à partir de 20h00

Nuit et repas pris sur le Château

J5

Jour 5 : Saint André de Majencoules et l'élevage du vers à soie

Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30

Court transfert (10') Départ depuis le village de Saint André de Majencoules dont l'économie principale au siècle dernier tournée autour de « l'éducation du vers à soie » : la sériciculture. Depuis les mûriers, les magnaneries familiales (Durand) jusqu'aux filatures comme celle du Mazel, vous comprendrez toute la chaine de fabrication de la soie en cévennes. Soie découverte par hasard lors d'un « Tea Time » en Chine il y a plus de 4000 ans ! Parcours dans de belles futaies de châtaignier centenaires, et par d'anciens hameaux abandonnés. Retour vers 15h15 à l'hébergement pour se changer et récupérer les bagages.

Séance d'étirements en fin de randonnée

Dénivelés : *+350 m/-350 m* ***Durée :*** *4H00* ***Longueur :*** *10 kms*

Fin du séjour à 16h00

Remarques : *Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par vos encadrants, en fonction de différents aléas : condition physique du groupe,*

fermeture subite de sites, état d'entretien de certains sentiers, conditions météo, etc ... sans pour cela nuire à votre séjour.

Encadrement



Serge POUJOL Accompagnateur en Montagne, géographe, et gérant de la structure SEMELLES AU VENT encadre des séjours yoga et randonnée en Cévennes et ailleurs depuis plus de 10 ans. Il saura prendre soin de vous tout au long des randos, mais aussi vous faire partager sa passion et sa connaissance de son « pays Cévenol » !



Maïté GINESTET,

Professeur de Yoga diplômée FNEY de Paris, en 1989

La détente du corps physique, la pratique des postures et des enchainements traditionnels, le contrôle du souffle, la prise de conscience et la circulation de l'énergie vitale, La qualité de présence dans tous les gestes, contribuent à réaliser progressivement un mieux-être pour un mieux vivre.

Séances de yoga tous les jours :

Yoga Réveil de 7h30 à 9h00
Avant le Repas du soir, séance de 18h00 à 19h00

La pratique du yoga est une discipline accessible à tous
« Notre seul devoir, est celui d'être heureux »

Hébergement :





Au cœur du **Parc National des Cévennes**, classé patrimoine mondial de UNESCO en 2011, cette bâtisse construite sous forme de hameau règne sur la vallée depuis le Moyen-âge...

Le **Château** des **PAUSES** possède la force de l'âme Cévenole. Ce domaine entouré de **14 ha de chênes verts et châtaigniers**, est propice au **repos** !!!

Sur place, pour vos loisirs...vous disposerez d'une bibliothèque (livres et DVD), d'un billard, d'un **spa avec jacuzzi et sauna**, et surtout **d'une grande piscine (*en saison*)** avec une vue imprenable sur les paysages Cévenols de la haute vallée de l'Hérault ...



Hébergement base chambre double en appartements aménagés au sein du château. (Possibilité de chambre individuelle en fonction des disponibilités)

Repas du midi : - Les piques niques pris dans la nature (à base de produits locaux, salades composées) seront élaborés par l'accompagnateur.

Repas du soir : Les repas du soir préparés par **Anouck** cuisinière/traiteur, hors pair seront à base de produits frais, de légumes bio et locaux, seront assemblés avec saveur seront servis en terrasse sur le parvis, ou dans l'hébergement suivant la météo !

Tarifs et Options

- **670 € par personne tout compris**
- **100 € de supplément par personne en chambre individuelle**
  (*Possibilité de chambre individuelle en fonction des disponibilités)*

Le Prix comprend (de l'arrivée à la dispersion)

- L'hébergement en petits appartements ou en chambres de 2,
- La demi-pension et les pique-niques du J1 soir au J5 midi
- Les encadrements tout au long du séjour avec :

  Maïté GINESTET, *accompagnement de la relaxation, du yoga et de la méditation*

  Serge POUJOL, *accompagnateur en Montagne diplômé d'état pratiquant la marche consciente*
- L'accès à la piscine et au jardin / terrasse

Le Prix ne comprend pas

- Dépenses personnelles
- Les assurances
- Les boissons
- Les transferts jusqu'au lieu de RDV
- L'accès à l'espace bien-être : **jacuzzi** et **sauna** (*tarif = 18€ pour 1H)*
- Les massages proposés au cours du séjour

DIVERS : niveau, nombre de participants, mesures sanitaires…



Niveau : ***Yoga*** : *Tous niveaux* // ***Rando*** : *facile*

Départ assuré pour un mini de **6 personnes et un maximum de 12 personnes**

Garantissant ainsi tout au long de ce séjour, un accompagnement de qualité avec les différents intervenants, qui sont à 100% à votre écoute.

Spécial COVID – 19 : L'ensemble des intervenants et prestataires de ce séjour, mette en place une logistique spécifique dans le cadre des mesures sanitaires demandées :

- *Nombre maximum de participants par séjour : 12 personnes*
- *Distribution gratuite de masques par personne pour l'ensemble du séjour*
- *Un produit de désinfectant des surfaces, applicable si nécessaire plusieurs fois dans la journée*
- *La mise à disposition de gel hydroalcoolique tout au long du séjour*
- *Et bien sûr les respects des règles de distanciation au cours de la journée (plus facile en randonnée dans la nature qu'en zone urbaine à forte densité !!!) et le soir dans les hébergements partenaires, sensibilisés également à ces problématiques.*

Accès et RDV

Accès :

- **Véhicules personnels** sur l'hébergement : nous vous fournirons un plan détaillé ainsi que les coordonnées GPS lors de l'inscription.

- **En train** : A destination des Cévennes, nombreux **TGV** quittent **Paris Gare de Lyon** pour la gare de **Nîmes**. Puis **Bus 140** fréquents en correspondance depuis **Nîmes** jusqu'à **Pont d'Hérault** (LIO Bus)

- *Bus départ Nîmes à 12h25 // arrivée Pont D' Hérault 14h00*
- *Bus départ Pont d'Hérault à 16h18 // arrivée Nîmes 18h05*

Horaires RDV :
Début du séjour : le jour 1 à 14h00 sur l'hébergement
Fin du séjour **:** le jour 5 à 16h00 sur l'hébergement



MATERIEL

- 1 Sac à dos de 20 litres max
- 1 pantalon léger, short, jogging, T-shirts
- 1 polaire légère pour les soirées parfois fraiches
- 1 vêtement de pluie (1 cape de pluie …), par pure précaution !
- 1 chapeau et crème solaire, très utiles !
- Gourde/thermos d'au moins 1 Litre
- De **bonnes chaussures de marche**
- **1 paire de bâtons (**si vous êtes habitués)
- 1 Mini pharmacie perso
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette

ASSURANCE

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Nous vous proposons une formule d'assurance :

* Assurance voyage multirisques Europ ASSISTANCE (4,5% du montant du séjour) :

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.

CONTACT

SEMELLES AU VENT
Mas Cavaillac, Rte de Laparot
30120 CAVAILLAC

0033 (0)4 67 81 23 95

www.semellesauvent.com

contact@semellesauvent.com

https://www.facebook.com/Semellesauventrando/

https://www.instagram.com/semellesauvent/