



**L'ECHAILLON**

Neige, Randonnées & Voyages  
NÉVACHE 05100 Briançon  
Tél : 04 92 21 37 30 - Fax : 04 92 20 54 82  
Courriel : [infos@echailon.com](mailto:infos@echailon.com)  
Site Internet : [www.echailon.com](http://www.echailon.com)

**Du dimanche 3 au vendredi 8 juillet 2022**

## **MASTER CLASS RECONNEXION AVEC LA NATURE**

**Séjour randonnée & reconnexion avec la nature avec  
Pascale Rossler**

**Randonnée en étoile accompagnée et encadrée  
6 jours / 5 nuits / 5 jours d'activités**

# **TERRE SAUVAGE**



*Nouveau : Terre Sauvage lance ses masters class en vallée de la Clarée.  
Photographie, dessin, et aquarelle, reconnexion à la nature et botanique, 4 séjours  
exclusifs organisés au contact de la nature avec des experts du magazine Terre Sauvage*

SARL CROS DE ROBION, Agence de voyage IM005100020, CAPITAL 7622 €,  
Garant financier : BPA Briançon, TVA intracommunautaire : FR58387350374  
Assurance professionnelle : Mutuelles du Mans Cabinet Thomas & Grousson Valence  
Contrat n° 112989692 Assurance annulation A 113 895 656  
**L'Echailon est adhérent au réseau Vagabondages.**



# PROGRAMME

Née dans les Alpes Pascale Rossler est passionnée depuis toujours par la nature. Après ses études environnementalistes et un parcours de 15 ans en écologie, elle se forme aux neurosciences et au coaching en vue d'accompagner la réconciliation entre l'homme et la nature via le parcours « Révélez votre nature ».

Au gré des richesses de la vallée de la Clarée, cette master class vous permettra de vous relier au vivant par la nature, le corps et l'esprit. Ce voyage, basé sur diverses connaissances et expériences directes, vous mènera à actualiser votre lien au vivant et à vous-même avec l'émerveillement que procure le sentiment de ce tout unifié.

Le terme « nature » n'existe pas chez les peuples traditionnels car ils ne se considèrent pas comme extérieurs à elle. Être « de la nature » c'est tout simplement être en vie. Et si la crise écologique était une crise de notre sensibilité ? Se reconnecter à la nature invite à se réconcilier avec toutes les parties de nous-mêmes.

Cet accompagnement de 5 jours comportera des temps individuels et collectifs et vous invitera :

- à relire l'histoire de notre rapport à la Terre, à la nature
- à accueillir les émotions liées à l'état de la Terre, au vivant
- à nous relier au vivant en vous et au dehors,
- à nous repositionner dans la grande trame d'interdépendance de la vie, par la nature, le corps, l'esprit, via la vie intérieure autant que par nos interactions avec le monde « sauvage »

Des éléments théoriques issus des neurosciences et des exercices pratiques en pleine nature nous permettront de bénéficier du cadre exceptionnel de la vallée de la Clarée. Découverte de l'écosystème, lecture de traces, marche de nuit, dans la rivière, sont autant d'éléments qui garantiront une expérience sensible de ce moment partagé.

Des temps guidés de silence intérieur, d'écoute de nos intuitions, de redécouverte de nos sens et de reliance à la nature nous permettront de développer émerveillement et gratitude et pourront inspirer à chacun une autre manière d'être au monde, alignée et enthousiaste.

Aucune condition physique particulière n'est nécessaire pour cette master class, seule l'envie de mieux se connaître et de développer sa relation au vivant qui nous entoure.

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

Le jour 1 à l'hôtel\*\* l'Echaillon à Néevache dans l'après-midi. Réunion d'information à 19h avec votre accompagnateur.

En cas de problème ou de retard, vous pouvez appeler au 04 92 21 37 30.

## **DISPERSION**

Le jour 6 après l'activité. Nous vous demandons de libérer les chambres pour 10h. Nous vous demandons de libérer les chambres le matin avant de partir en randonnée. Vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche en revenant de la randonnée.

## **NIVEAU**

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5 :

- 4 à 6 h de marche par jour. Certaines randonnées pourront se faire « en palier » avec options : vous pourrez vous arrêter en un lieu défini pendant que d'autres continueront vers un lac, un col ou un sommet.
- Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 600 à 800 mètres en montée et/ou en descente.
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique.

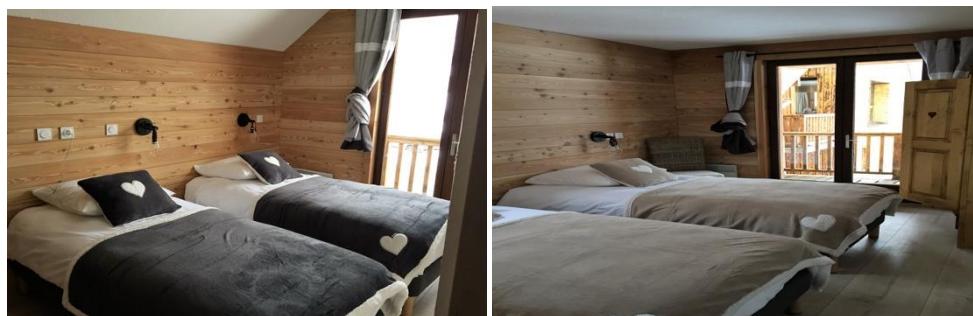
## **HEBERGEMENT**

L'hébergement peut se faire à l'hôtel l'Echaillon, dans le nouvel espace « Le Chavillon » ou dans les Chalets Thabor :

\*A l'Echaillon : dans des chambres de 2, 3 avec sanitaire privatif ou à partager selon le forfait choisi.



\*Au Chavillon : dans des chambres de 2 avec sanitaire privatif. Le petit-déjeuner se prend sur place. Il faudra traverser à l'hôtel (200m) pour venir prendre le repas du soir et accéder à l'Espace Bien-Etre.



\*Au Chalet Thabor : dans des chambres de 2 ou 3 avec sanitaire à partager ou pas. Les chalets se trouvent à 20m de l'hôtel, il sera donc nécessaire de traverser à l'hôtel pour venir prendre vos repas et accéder à l'Espace Bien-Etre.

**Les dîners** sont l'occasion de goûter aux produits locaux ou aux saveurs provençales de la cuisine de notre chef Patrice. Vous aurez le choix entre 2 entrées, 2 plats et 2 desserts, servis à l'assiette.

**Les pique-niques** sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Nous vous remercions de nous faire part de vos régimes alimentaires le cas échéant.

Une salle de restaurant, un salon avec cheminée, un coin bar, l'Espace Bien-Être, une salle de séchage, et deux terrasses sont à votre disposition.

### **ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi de 17h à 19h à l'Echaillon**

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en cèdre rouge chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour des randonnées. Dans votre forfait, il est prévu 1 accès durant votre séjour.

### **Les MASSAGES et SOINS (en option et sur réservation)**

Nous disposons d'une salle de massage, nos masseuses vous proposeront leur carte de massages aux huiles essentielles. Les massages sont en option et sur réservation et à régler directement à la masseuse.

### **TRANSFERTS INTERNES**

Nous utiliserons la navette de la Haute Vallée ou un minibus 8 places, complété si nécessaire par les voitures personnelles à tour de rôle.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous randonnerez avec votre sac à dos de la journée avec vêtements chauds et imperméables, gourde et pique-nique.

### **GROUPE : 12 PERSONNES MAXIMUM**

### **ENCADREMENT**

Par Hugues Chardonnet guide de haute montagne ainsi qu'une coach et spécialiste en neurosciences.

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations : - Un T-shirt technique à manches longues en matière respirante.

- Une veste en polaire chaude ou une doudoune légère.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.

En marchant, par beau temps calme, le t-shirt peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste polaire et/ou la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches **doivent toujours** être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement (ce n'est pas le cas du coton). Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. (Nota : essayer d'éviter les anoraks : trop chauds et encombrants)

### **DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS**

- 1 sac à dos de 30 à 40 litres
- **1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.**
- 2 bâtons télescopiques
- 1 sur-sac à dos ou un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 t-shirt technique à manches longues en matière respirante
- 1 veste polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche et/ou une cape de pluie
- 1 chapeau ou une casquette pour se protéger du soleil
- 1 bonnet léger avec des gants fins en polaire pour se protéger du froid ou du vent

- 1 pantalon de trekking (si vous partez en short)
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram (crantée et non pas lisse). Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps !
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- **Obligatoire** : 1 crème solaire, 1 stick à lèvres protecteur et 1 spray anti-moustiques
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum)
- 1 couteau de poche de type Opinel
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale...
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 couverture de survie
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif)
- **Et pourquoi pas une petite spécialité de votre région ou une gourmandise-maison à partager ?**

### DANS VOTRE SAC A L'HOTEL

- Des vêtements confortables pour le soir
- 1 paire de baskets légères pour le soir
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- Paires de chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules !
- Des sous-vêtements

### Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Des médicaments contre la douleur : type paracétamol
- Des pastilles contre le mal de gorge
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules)
- Une pince à épiler

## DATES ET PRIX

**Du dimanche 3 juillet au vendredi 8 juillet 2022**

**Tarif chambre à 3 places : 1010 €**

**Supplément chambre à 2 places : + 25 €**

### LE PRIX COMPREND

- La pension complète du Jour 1 le soir au Jour 6 après l'activité
- Les frais d'organisation
- 5 jours d'encadrement
- Les transferts sur place
- 1 accès à l'Espace Bien Être durant votre séjour

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultatives)
- Les accès supplémentaires à l'Espace Bien Être : supplément de 7 € la séance et de 3 € pour le prêt de peignoir
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les boissons et dépenses personnelles

# POUR EN SAVOIR PLUS

## INFORMATIONS UTILES

A Névache, nous sommes un peu au bout du monde, nous ne disposons malheureusement pas de distributeurs de billets, ni de pharmacie, ni de station-service... Pour un déroulement plus serein de votre séjour, pensez à bien vous organiser en conséquence.

## ACCÈS A NÉVACHE

Pour nous rejoindre dans notre belle vallée, préservée et donc un peu éloignée, plusieurs solutions s'offrent à vous. Les voici brièvement exposées, l'idéal est que vous nous appeliez pour que nous vous guidions dans cette planification importante pour la réussite de vos vacances :

**Les rails :** vous pouvez venir en train :

- Soit en arrivant côté italien par le TGV Paris-Milan, en vous arrêtant à la gare de Bardonecchia en été, ou à celle de Oulx en hiver.
- Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

De ces gares, des services de navettes vous permettent de parcourir les derniers kilomètres jusqu'à nous. Appelez-nous pour connaître le fonctionnement actualisé de ces navettes -pas toujours facile à trouver sur internet !

**La route :** vous pouvez venir en voiture jusqu'à l'hôtel, où il y a un grand parking pour vous garer. Nous serons rapides dans ce descriptif, en ces temps modernes où les GPS équipent nos voitures et nos téléphones.

- Depuis le sud, vous remontez la vallée de la Durance pour rejoindre Briançon.
- Depuis le nord et l'ouest, vous pouvez comme les cyclistes passer par le col du Lautaret et son panorama spectaculaire, ou choisir le confort (et son prix) du passage par l'Italie, grâce au Tunnel de Fréjus, réplique routière du projet ferroviaire ambitieux du milieu du XVIIIème siècle.

Pensez au covoiturage !

**Les airs :** vraiment l'avion n'est plus trop tendance, mais si vous venez de très loin, (notre réputation étant internationale !), vous pourrez atterrir à Lyon ou à Turin, d'où vous trouvez des navettes pour Briançon !

## LINGE DE MAISON

Nous vous fournissons 1 drap de bain et 1 serviette de toilette par personne pour la semaine. Prévoir un drap de bain pour le sauna ou d'autres serviettes si vous avez besoin de plus. Possibilité de prêt d'un peignoir (3 €) pour l'espace bien-être.

## ENTRETIEN DES CHAMBRES

Une personne passe tous les jours pour faire les lits et nettoyer la salle de bain/wc.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION à

### L'ÉCHAILLON

Hôtel \*\*, SPA & Activités  
NÉVACHE - 05100 BRIANCON  
TÉL : 00 33 (0)4 92 21 37 30  
infos@echaillon.com  
[www.sejours-echaillon.com](http://www.sejours-echaillon.com)