



SÉJOUR HAUT-VERDON  
DU 15 AU 18 JUILLET 2024



# Rando voix Lalala



4 JOURS EN ITINÉRANCE,  
3 NUITÉES EN PENSION COMPLÈTE  
AVEC EXPLORATION VOCALE



*Marcher, lâcher, respirer*

Etre dynamique en respectant son corps



Déposer son mental

S'émerveiller en se sentant faire partie du Tout



*"Lalala" profiter des bienfaits des sons  
et du chant spontané*

Ecouter, s'ancrer dans son souffle, laisser couler les sons

Sentir les vibrations des sons dans son corps

S'exprimer en explorant sa voix dans des lieux naturels inspirants

Encadré par : Lucie Rancillac, accompagnatrice en montagne et Emilie Demond, chanteuse-musicothérapeute, professeure d'activités physiques adaptées

A qui s'adresse ce séjour ? : Toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée, étant capable d'enchaîner 4 jours de marche en terrain de montagne selon les distances et dénivelés correspondant à ce séjour et ayant envie d'explorer sa voix.

**AEM Voyages**  
100% produit par  
les Accompagnateurs en Montagne

**CONTACT** Lucie 0782853176 et Emilie 0670537484

Ne pas jeter sur la voie publique





SÉJOUR HAUT-VERDON  
DU 15 AU 18 JUILLET 2024

# Rando voix Lalala

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1

Départ 9h à Beauvezer  
Parcours : Beauvezer-Ratery  
km : 11km  
Dénivelé: 770 D+ et 260 D-  
+++ : Torrent, forêt,  
cascade, ville fortifiée de  
Colmars..  
Nuitée en yourte collective à  
Ratery chez Nico

### Jour 2

Parcours : Ratery - La  
Fruchière  
km : 10km  
Dénivelé: 475 D+ et 460 D-  
+++ : Sentier en balcon  
panoramique, exploration  
vocale et bain sonore à la  
Chapelle St Jean  
Nuitée au refuge de La  
Fruchière

### Jour 3

Parcours : La Fruchière-  
Congerman  
km : 17km  
Dénivelé: 880 D+ et 710 D-  
+++ : Lacs de Lignins dans une  
vaste étendue appelée "la petite  
Mongolie", ambiance forestière et  
minérale  
Nuitée au refuge de Congerman, aux  
petits oignons avec Béné et Alain

### Jour 4

Parcours : Congerman- Beauvezer  
km : 9km  
Dénivelé: 250 D+ et 950 D-  
+++ : Torrent, Chapelle St Pierre,  
gorges, falaises, forêt..  
Arrivée à Beauvezer à 17h

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant, notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants ou tout autre événement inattendu



Coût du séjour en pension complète : 460 euros

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Ne pas jeter sur la voie publique

PLACES LIMITÉES

Lucie 0782853176  
Emilie 0670537484

