

Hiver 2022

RAQUETTE ET BIEN-ÊTRE DANS VALLÉE DE LA CLARÉE

Séjour en étoile accompagné, nouvelle formule
7 jours / 6 nuits / 5 jours d'activités
Espace Bien-Être et massages (en option)



Il est encore une vallée où l'harmonie naturelle n'a pas été rompue par le passage de l'homme. En effet cette vallée « classée », de la Clarée et son dernier village de Névache, est l'endroit parfait si vous avez besoin de vous éloigner du stress quotidien, de refaire le plein d'énergie. Ce séjour Raquette et Bien-Être est une alchimie entre la découverte de la nature, les séances de relaxation et d'étirements, et la douceur des séances Bien-Être.

SARL GENTIL, L'ECHAILLON IM005130001
Garant financier APST 15, av Carnot 75017 Paris
TVA intracommunautaire : FR3840279613000019
Assurance professionnelle : BEST ASSUR HOTEL, contrat N°2D0182500327
Assurance frais médicaux et interruption de séjour et d'activité
Chez Assurinco Assurance Voyage, 122 bis quai de Tounis, BP 90932, 31009 Toulouse cedex,
www.assurinco.com – contrat vagabondage N°4637
L'Echailon est adhérent au réseau Vagabondages
Et à celui des Hôteliers Randonneurs.

PROGRAMME

Pour vous aider à vous ressourcer, notre équipe vous proposera pendant les randonnées, en pleine nature, des pauses sophrologie ou d'exercices de respiration, de méditation ou de yoga, et selon l'accompagnatrice qui vous encadrera et les spécialités qu'elle pratique. Chaque matin avant votre petit déjeuner vous pourrez participer à une séance d'éveil corporel. En fin d'après-midi ou en soirée, vous pourrez bénéficier d'une séance d'une heure en salle, d'étirements et de relaxation.

Un travail sur le souffle sera réalisé chaque jour pendant les randonnées.

Jour 01 : Accueil et installation

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel** l'Échaillon à Névache. Installation.
Le soir, pot d'accueil, dîner et présentation de votre semaine.

Jour 02 : Les hameaux de Névache et ateliers bien-être

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Après le petit déjeuner, une ½ journée de randonnée douce pour découvrir le village de Névache et ses hameaux et se ressourcer peu à peu. Environ 2h30 de marche.

Déjeuner à l'hôtel.

Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : par exemple : massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'automassage, ou relaxation biodynamique.

16h : accès à l'espace Bien-Être, séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements / relaxation.

Jours 03, 05, 06 : Randonnées à la journée

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Après le petit déjeuner, petites journées de randonnée au départ de Névache (1600 m), dans les différents vallons de la Basse ou Haute Clarée.

Votre accompagnatrice choisira la randonnée en fonction du niveau des participants, de la météo et de la nivologie, parmi :

- * Le col de l'Échelle (1762 m), très beau plateau verdoyant grâce à sa forêt de pins sylvestres
- * Le vallon des Thures (2056 m) et sa demoiselle coiffée
- * Alpagnes et refuge de Buffère (2096 m)
- * La Haute Vallée de la Clarée le long des chalets d'estive jusqu'à Fontcouverte (1850 m)

300 à 500 mètres de dénivelé, 3h30 à 5 h de marche selon les jours

16h : accès à l'espace Bien-Être, séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements / relaxation.

Jour 04 : Balade demi-journée et ateliers bien-être

7h30 : Rituel Eveil Corporel

Après le petit déjeuner, une ½ journée de randonnée douce sur les Balcons de Névache ou dans le vallon du Creuset. Environ 2h30 de marche.

Retour à l'hôtel pour le repas de midi.

Dans l'après-midi : ATELIERS BIEN ETRE : massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'automassage, ou relaxation biodynamique...

16h : accès à l'espace Bien-Être, séances de massages (en option).

18h : séance d'étirements / relaxation.

Jour 07 : Fin du séjour

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

De retour de votre randonnée ou après les ateliers bien-être :

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois et chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage. Dans votre forfait il est prévu 1 accès d'une heure chaque jour. A l'heure actuelle, le hammam ne fonctionne pas à cause des normes covid.

LES MASSAGES et SOINS (en option et sur réservation)

Nous disposons d'une salle de massages dans l'hôtel, et nous travaillons avec une équipe de masseuses et de thérapeutes indépendantes. Elles vous proposeront une offre de massages et de séances de kinésiologie ou d'ostéopathie.

Quelques exemples de massages :

- **Le Récupérateur** : modelage tonique qui permet la détente et la décontraction des jambes et du dos après une journée de sport. (45 min – 50 €).
- **La Réflexologie Plantaire de Relaxation** : Ce rituel précieux des pieds et des mollets permet de stimuler des points de réflexologie et procure détente, bien-être et soulage les jambes lourdes. Parfait pour repartir du bon pied... (45 min – 50 €)
- **L'Ayurvédique** : ce massage se pratique par des mouvements fluides sur tout le corps et points d'acupression. Il stimule la circulation des liquides et la diffusion des énergies dans tout le corps procurant une relaxation globale. Il élimine les toxines et améliore la circulation sanguine. (60 min – 65 €)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le 1^{er} jour, dans l'après-midi, à l'hôtel** l'Echaillon à Névache.

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

DISPERSION

Le 7^{ème} jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures. Si vous désirez faire de la raquette, cela sera possible mais sans encadrement. Possibilité de déjeuner à midi (supplément de 19 € par personne) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit. Cependant, nous vous demandons impérativement de libérer les chambres pour 12h.

EXTENSION

Arrivée : Possibilité d'arriver la veille ou le matin par le train de nuit avec un supplément pour la demi-pension à partir de 68 € (selon la saison et selon le forfait choisi) ou de 11 € pour le petit-déjeuner et de 19 € pour le repas de midi. Les chambres seront disponibles vers 17 heures la veille et vers 14h le 1^{er} jour, mais vous pourrez entreposer vos bagages et attendre dans l'hôtel.

Départ : Si vous désirez prendre le déjeuner de midi, ce sera possible (19€ par personne) avec réservation obligatoire la veille. Vous pouvez également rester une nuit supplémentaire à la fin de votre séjour avec un supplément pour la demi-pension à partir de 68 € (selon la saison et selon le forfait choisi).

NIVEAU

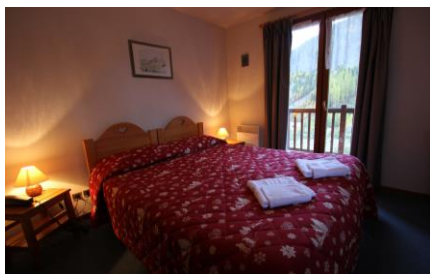
Randonnées pour marcheurs niveau 1 à 2. Il faut avoir l'habitude de faire des randonnées de 3 à 5 heures de marche et de gravir des dénivelés de 200 à 600 mètres. Il y aura toujours la possibilité de faire plus pour ceux qui le désirent pendant que les autres lèzardent au soleil ou dans un chalet. Il n'y a aucune difficulté technique sinon de s'adapter aux raquettes la 1ère heure, aidé de votre accompagnatrice. Portage des affaires pour la journée (vêtements chauds, gourde, appareil photo et pique-nique).

HEBERGEMENT

L'hébergement à l'Echaillon peut se faire à l'hôtel, dans la nouvelle annexe « Le Chavillon » ou dans les Chalets Thabor. Sur ce séjour, vous serez logés en chambre à 2 places, sauf si vous avez une demande particulière.

L'Echaillon : L'hôtel est composé de 19 chambres, réparties ainsi :

- **Des chambres de 2** : Pour couple avec un lit à l'italienne ou 2 lits simples, avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- **Des chambres de 3** : Avec 3 lits simples avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- **Des suites de 2 chambres de 2 places** : bien séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, WC) pour les 2 chambres.



Le Chavillon : Nouveau bâtiment, fraîchement rénové, qui est composé de 8 chambres de 2 places avec salle de bain privatives, et d'une salle de petit-déjeuner. Chaque chambre est décorée avec gout, dans un style montagnard et chaleureux. Le Chavillon est situé à 200 mètres de l'Echaillon, un petit chemin, bien entretenu, vous guidera jusqu'à l'hôtel pour venir prendre le diner.



Les petits déjeuner se font sur place, servis sous forme de buffet, une serveuse sera là pour vous accueillir le matin.

N.B. : Possibilité de chambre seule en haute saison : vous serez logés en suite et partagerez la salle de bain et les WC avec 1 ou 2 autres personnes. **Votre tarif** sera celui d'une chambre double. En moyenne et basse saison, chambre seule avec sanitaire privatif possible selon les disponibilités.

A l'Echaillon se trouve une salle de restaurant, un salon avec une cheminée, un bar et une salle d'animation ou de réunion avec coin T.V. et coin cheminée. Une salle de séchage, une terrasse sont également à votre disposition.

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.



GROUPE

Groupe réduit de 4 à 8 personnes pour permettre de bons échanges et plus de convivialité.

ENCADREMENT

Par une de nos accompagnatrices en montagne diplômées d'état, qui selon son parcours personnel sera formée en relaxation et/ou en yoga et/ou en méditation etc., ou par une de nos accompagnatrices sur les randonnées et une intervenante dans ces domaines.

MATÉRIEL FOURNI

Raquettes + bâtons + ARVA, et le matériel pour les ateliers.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- **1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.**
- Carte d'identité non périmée
- 1 tenue ample et souple pour vos séances d'éveil corporel et d'étirements.
- Un sac à dos moyen pour la journée (assez grand pour contenir le repas de midi, votre eau et vos vêtements chauds, éventuellement l'appareil photo)
- Un pantalon chaud, ample et **imperméable**
- Une veste chaude et **imperméable type Goretex** (sinon cape de pluie)
- Des **chaussures de randonnées** montantes et imperméables. Éviter les bottes ou après-skis qui ne tiennent pas aux pieds ; vous prenez le risque d'avoir des ampoules, crampes ou tendinites.
- Des collants chauds, bonnet chaud
- Guêtres ou stop-touts (facultatif)
- 2 à 3 paires de chaussettes
- Vêtements de rechange
- Chaussures pour l'intérieur
- Bottes ou après-skis pour l'après-raquette
- Grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac
- Maillot de bain et drap de bain pour l'Espace Bien-Être.
- Affaires de toilette (2 serviettes de toilette sont fournies à l'hôtel)
- Pharmacie personnelle, collyre
- **Une boîte hermétique** (type Tupperware) pour la salade des pique-niques et une gourde
- 1 photo si vous pensez prendre un badge de traçage des pistes pour la semaine
- Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour

Obligatoire :

- **2 paires de gants chauds**
- **Lunettes de soleil très protectrices**
- **1 rouleau d'Elastoplaste 8 cm** (Sert à tout : ampoules, traumatisme, etc....)
- **Ecran total et crèmes pour les lèvres et le visage**

Conseillé :

- La « double-peau » pour soigner les ampoules (qui se trouve en pharmacie)
- Lunettes de vue de rechange en cas de casse

- Des bouchons d'oreilles Ear ou boules Quiès
- Gourde si possible isotherme, couteau, couverts

DATES ET PRIX

Tarifs hiver 2022 par personne	Chambre à 2 places
Du dimanche 26/12/21 au samedi 01/01/22	880 €
Du dimanche 09/01 au samedi 15/01/22	840 €
Du dimanche 16/01 au samedi 22/01/22	840 €
Du dimanche 23/01 au samedi 29/01/22	840 €
Du dimanche 30/01 au samedi 05/02/22	860 €
Du dimanche 06/02 au samedi 12/02/22	860 €
Du dimanche 27/02 au samedi 05/03/22	860 €
Du dimanche 06/03 au samedi 12/03/22	860 €
Du dimanche 13/03 au samedi 19/03/22	840 €

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner
- La taxe de séjour
- 5 jours d'encadrement des différentes activités
- Le matériel de raquette et de sécurité
- Les transports locaux
- Les accès quotidiens à l'espace Bien-Être

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative)
- La carte passeport montagne facultative (19.50 €)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages ou les soins (50 € à 75 € de 45 à 75 minutes)

POUR EN SAVOIR PLUS

ACCÈS À 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 !

ANIMAUX

Votre animal domestique (un seul) est accepté s'il est propre et silencieux. Il ne pourra pas être accepté dans la salle à manger et devra être tenu en laisse. Nous comptons sur votre attention à faire ce qu'il faut pour qu'il ne gêne pas les autres personnes, car certaines n'aiment pas les animaux et d'autres en ont peur.

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 location 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.

INFORMATIONS ANNEXES

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

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants, surcharge éventuelle des refuges, etc....) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À

L'Échaillon

Hôtel**, SPA & Activités

Névache 05100 Briançon

Tél : 04 92.21.37.30

Courriel : infos@echaillon.com

www.hotel-echaillon.com

Avec le bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 30%