



OISANS  
SAINT-CHRISTOPHE  
EN-OISANS  
ISÈRE



# SÉJOUR EN OISANS

Sculpture sur bois et randonnées sensorielles en montagne



REFUGE  
L'ALPE DU PIN





Offre séjour « Entre amis »

10 et 11 juillet  
et 17 et 18 août  
(autres dates possibles)

**250 € / pers.**

**2 jours / 1 nuit**

**4 à 6 personnes**

### Le cadre de votre séjour

Pour ceux qui ressentent l'urgence de ralentir, Elisabeth et Caroline ont concocté un week-end inédit au refuge de l'Alpe du Pin pour souffler, marcher et sculpter... Cette immersion en pleine nature sauvage sera une réelle bouffée d'oxygène en toute tranquillité. À 1800 m, le refuge offre toute la magie du Parc des Écrins dans un environnement propice à la créativité. La lenteur de la marche et de la taille de bois vert offrent un véritable moment de ressourcement et de connexion avec la nature.

### Accès

#### L'Oisans, la montagne à 4h de Paris, 2h de Lyon

> Gare TGV Grenoble-Isère

- 50km de Bourg d'Oisans

Correspondance par bus vers Bourg d'Oisans et les principales communes de l'Oisans avec Transisère

> Aéroport de Grenoble – Isère

91 km de Bourg d'Oisans

> Aéroport de Lyon Saint Exupéry

139 km de Bourg d'Oisans

> Aéroport International de Genève

192 km de Bourg d'Oisans

### Vous serez hébergés

## REFUGE DE L'ALPE DU PIN

**Posé sur un belvédère dans un vallon bucolique, le refuge a gardé la modestie de ses origines.**

Réel havre de paix, les gardiennes magnifient les lieux par leur bienveillance et leur savoureuse cuisine à base de produits sains. La montée rafraichissante, grâce à 2 magnifiques cascades, est régulière et les paysages autour du refuge sont à couper le souffle ! Moment précieux, la nuit en refuge ramène à une vie simple et soude les membres du groupe pour une expérience hors du temps.

Refuge de l'Alpe du Pin - Carine Magne et Judith Amardeil

38520 Saint-Christophe-en-Oisans

Réservation : Elisabeth Beaupère (Atelier Bois et Sens)

☎ 06 82 42 93 51 // ✉ elisabeth@bois-et-sens.com

### Lors de votre séjour :

#### Tester l'éveil sensoriel et ne plus jamais s'en passer

Spécialistes du corps et du mouvement, Caroline et Elisabeth aiment à créer les occasions de plonger à l'intérieur de soi-même à l'aide de la méditation et du Tai chi. Elles invitent successivement et selon les moments, à écouter le silence, percevoir l'immobilité, ressentir l'air, voir la subtilité du paysage... Eveiller la perception corporelle à travers la marche, l'observation et la sculpture, les activités du week-end.

#### Immersion alpine

Plus balade que rando, la montée vers le refuge sous l'expertise et l'accompagnement de Caroline sera une plongée progressive et intime dans la nature du parc des Écrins. Le maître mot : prendre son temps... pour rencontrer la montagne, la végétation, et surtout les arbres. Épicéas, bouleaux et aulnes sont l'essentiel des essences à découvrir : leur structure, texture de l'écorce, forme des feuilles, croissance... Une entrée en matière avec le bois vivant avant de le sculpter.

### 👍 LE TARIF COMPREND

> 1 nuit en refuge en demi-pension  
+ pique-nique du 2ème jour

> **1 jour de stage sculpture sur bois vert**

> 1 jour d'encadrement par une accompagnatrice en montagne

### ❤️ NOS EXPÉRIENCES COUP DE CŒUR

> **Stage « sculpture sur bois vert »**

Elisabeth Beaupère - Atelier Bois et Sens

elisabeth@bois-et-sens.com

06 82 42 93 51 - www.bois-et-sens.com

> **Randonnées**

Caroline de Klerk,

Accompagnatrice en montagne

ask@naturalitude.com

06 06 54 85 07 - www.naturalitude.com

#### Sculptez pour plonger en vous-même

Dès l'après-midi et le lendemain matin de la nuitée en refuge, nous prenons encore notre temps ... Elisabeth invite à se poser pour un moment de tranquillité, puis à percevoir notre façon de bouger avant d'aborder la sculpture de bois vert. Sécurité, utilisation des couteaux et autres lames puis techniques de base sont au programme. Ensuite, à vous le plaisir de tailler votre cuillère que vous emmènerez avec vous. À travers cette expérience, nous relierons conscience, présence et action pour les transférer ensuite dans la vie quotidienne.

