

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## SÉJOUR RANDO RAQUETTES DÉTOX NATURO

Rejoignez-nous pour faire une pause régénérante dans la vallée préservée de la Clarée grâce aux pouvoirs combinés de la cure de jus et de la randonnée.

Seul(e), en couple, en famille ou entre ami(e)s, offrez-vous le cadeau le plus précieux que vous puissiez vous faire : du temps, de l'espace et des clés pour prendre votre santé en main.

Vous serez accompagné par Marie, accompagnatrice en montagne, naturopathe membre OMNES ( Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire).

Une aventure humaine à vivre sein d'un petit groupe pour partager des moments de vie forts et un retour à Soi en pleine Nature.

- Niveau : Niveau Evolution
- Massif : Cerces
- 3 jours
- 4 - 10 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)
- Tarifs : 420,00 €

### Déroulement du séjour

#### JOUR 1 : MONTÉE AU REFUGE - OLFACTOTHÉRAPIE

Départ 14h - Arrivée 18h

Randonnée itinérante jusqu'au refuge

Les Bords de Clarée, la vue sur le massif des Cerces. On apprend à marcher en pleine conscience. La Clarée jusqu'à la Cascade de Fontcouvert,

Dénivelé : 550 + / 12km

Nuit et repas du soir au refuge Ricou à 2110m. Pique nique le midi.

Soirée : Olfactothérapie

#### JOUR 2 : RANDONNÉE, RELAXATION ET CONFECTION DE JUS

8h Réveil musculaire

8h30 Confection et dégustation de jus de légumes (en guise de petit déjeuner)

9h30 Départ de la randonnée

11h Séance de relaxation au Lac

Suite de la Randonnée, on commence à apercevoir les lacs bleutés gelés.

Retour au refuge vers 16h

Dénivelé : 500 +/- 8 km

Confection et dégustation d'un jus.

17h : Discussion autour du thème Alimentation

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -

Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :

979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

19h : Repas léger au Refuge  
Nuit au refuge Ricou.

### **JOUR 3 : RANDONNÉE ET RETOUR À NÉVACHE**

---

7h30 : Petit déjeuner au refuge

8h30 : départ de la randonnée

Retour sur Névache

Descente et retour par les Bords de Clarée et ses jolis chalets d'alpages, sur les traces du passé, les anciennes cultures en terrasse, les chapelles qui ponctuent le paysage.

Arrivée 12h30

Repas inclus Pic Nic

Séparation à Névache à l'Office de Tourisme

NB : Le programme est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.

### **Projet pédagogique**

Ce séjour est ouvert à toute personne prenant plaisir à la randonnée raquettes en montagne, ayant envie de faire une pause régénérante en associant cure de jeûne ou monodiete et un retour à soi.