

Séjour RANDO-YOGA en UBAYE



Type de séjour : Séjour de 5 jours (5 jours / 4 nuits / 5 jours de rando-yoga)

Dates : **du Lundi 20/07 au Vendredi 24/07/2026**

Lieu : Vallée de l'Ubaye (04)

Public : marcheur modéré

Hébergement : refuge-hôtel

Repas : petits-déjeuners complets
panier-repas à midi
repas du soir en mode restauration

Encadrement : 1 Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat + 1 professeur de Yoga

Tarif : **660 € / personne (sur une base de 8 participants)**

Ce tarif comprend tous les frais du séjour décrit ci-dessous :

- hébergement (4 nuits)
- tous les repas (du 20/07 soir au 24/07 midi)
- les honoraires et frais des 2 accompagnateurs sur les 5 journées d'activité.

Ce qui n'est pas compris dans le prix : les boissons.

Vous devrez prévoir votre matériel personnel de yoga (tapis / serviette / zafu...)

Les séances de yoga se feront en plein air au cours de nos randos, ainsi qu'au refuge, en salle ou en extérieur.

Rendez-vous : Barcelonnette, le 20/07 vers 13h, chez Stef.

Renseignements : Pour toute info complémentaire, n'hésitez pas à me contacter :

Stéphane CRESTIAN

6, Lotissement du Chazelas
04400 BARCELONNETTE

Tél : 06.15.11.60.53.

stef@altitudelongitude.fr

www.altitudelongitude.fr

Bureau de MONTAGNES D'UBAYE :

37, rue Manuel – BP3
04400 BARCELONNETTE

Tél : 04 92 81 29 97

contact@montagnes-ubaye.com

www.ubaye-aventure.com

Programme & Fiche technique des randos

Séjour RANDO-YOGA en UBAYE



Lundi 20/07 :

13h- Rdv à Barcelonnette, chez Stef. Transfert sur Le Sauze



Rando : Plateau de l'Aupillon

2h de marche

+/-250m

Diff: 2/5

Une première rando de moyenne montagne en direction d'un hameau abandonné et d'un très beau plateau, avec une belle vue panoramique sur la vallée. Puis nous bouclerons par un cheminement en forêt et le hameau de La Conche.



Séance de yoga sur le Plateau de l'Aupillon

Transfert sur le Refuge du Laverq. Installation dans vos chambres.

Apéro de bienvenue, repas et nuit au Refuge du Laverq.

Mardi 21/07 :



Séance de yoga au Refuge Réveil musculaire et salutation au soleil.

Petit-déjeuner au refuge.



Rando : Plan Gauthier

4h

+400m / -400m

Diff: 2/5

Une journée de randonnée dans le bucolique Vallon du Laverq, entourés des esthétiques sommets des Séolanes.



Séance de yoga Tummo dans le torrent de la Blanche



Séance de yoga-relaxation au Refuge

Repas et nuit au Refuge du Laverq.



Mercredi 22/07 :



Séance de yoga au Refuge

Réveil musculaire et salutation au soleil.

Petit-déjeuner au refuge.

Transfert vers le Col de la Cayolle.



Rando TREK J.1 : Tour des Lacs de la Cayolle (P.N.M.) **5h** **+620m / -820m** **Diff: 3/5**

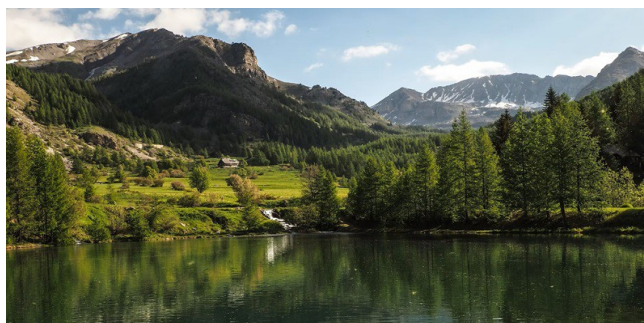
C'est parti pour un trek de 2 jours dans le Parc National du Mercantour.

Une première belle journée de rando en altitude. Nous passerons par 2 cols et 3 vallées différentes, en plein coeur du Parc National. Plusieurs lacs au programme également. Puis nous descendrons vers le Hameau d'Estenc et les Sources du Var, dans un véritable jardin d'Eden. Un grand bol d'air dans des paysages variés.



Séance de yoga sur les crêtes

Repas et nuit au Refuge de la Cantonnière



Jeudi 23/07 :

Petit-déjeuner au refuge.



Rando TREK J.2 : Vallon de Sanguinières (P.N.M.) **5h** **+700m / -500m** **Diff: 3/5**

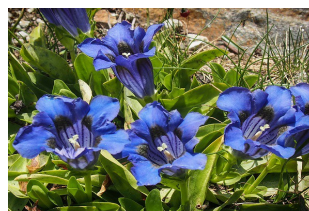
2e jour de trek dans le Parc National. Nous remonterons la Vallée du Haut-Var par le bucolique Vallon de Sanguinières et ses cabanes pastorales, puis nous remonterons vers le Col de la Boucharde (2539m) afin de rebasculer dans la Vallée de l'Ubaye et rejoindre le minibus.

Retour dans notre Refuge du Laverq.

Repas et nuit au Refuge du Laverq.



Séance de yoga-relaxation au Refuge



Vendredi 23/07 :



Séance de yoga au Refuge Réveil musculaire et salutation au soleil.

Petit-déjeuner au refuge.



Rando : Hameaux du Laverq **2h** **+100m / -250m** **Diff: 2/5**

Petite rando à la découverte des différents hameaux du Laverq.

Visite et temps libre dans les rues de Barcelonnette. Pique-nique à La Sapinière.

Retour aux véhicules. Fin du séjour.

Attention : ce programme peut être amené à évoluer en fonction des conditions d'enneigement, de la météo ainsi que vos attentes et la forme de chacun...