

Séjour Rando Yoga

Du 31 Mai au 2 Juin 2024 à Annot (1h15 de Nice)
Avec Paola & Mickael
Et Catalina



Envie d'ailleurs ? Tentez le dépaysement total à seulement 1h15 de Nice, à Annot....

Nous vous accueillerons au Refuge de Roncharel pour une immersion au cœur de la nature des vallées du Verdon et de la Vaire à la découverte d'un autre Sud.

Amoureux de ce terroir situé un peu en retrait de la Côte d'Azur si proche à la fois....il est pour nous un jardin d'Eden que nous aimons parcourir et profiter de toutes les richesses qu'il offre.

Nous sommes compagnons de route du Comité Départemental de la FFRP et baliseurs officiels de la FFRP. Photographe naturaliste, herbaliste et apiculteurs, nous vous invitons à partager d'agréables moments au Refuge.

Nous saurons vous conseiller sur les rando, les promenades et les activités des alentours en fonction de vos préférences et pourquoi pas vous accompagner.

Paola & Mickael

<https://annot-gite-roncharel.fr/hebergement-gite-annot/>

1. Hébergement et restauration

- Hébergement en pension complète (petit déjeuner/repas midi et soir) en chambre collective de 3 à 7 couchages
- Repas de midi sur place ou à emporter
- Mise à disposition d'une salle de pratique en cas de mauvais temps
- Accompagnement rando
- Atelier cuisine ou calligraphie (en cas de pluie)

Chaque chambre dispose d'une salle de bain complète. Le linge de lit est fourni mais pas le linge de toilettes.



Le gîte privilégie les circuits courts. Ainsi les produits utilisés en restauration sont majoritairement produits localement. Les repas peuvent être végétariens ou non et toute allergie ou intolérance alimentaire devra être signalée au préalable. Pas de cuisine vegan.

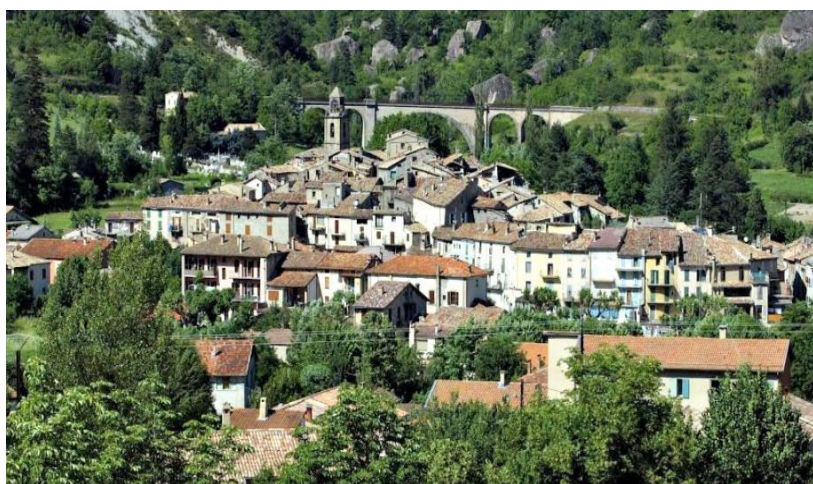


2. Programme de randonnées autour du Gite

Vendredi : Les grès d'Annot – randonnée à la journée - Dénivelé 636 mètres – distance 8km – durée 4h30

Nous nous retrouvons tous au village d'Annot et nous partirons de là, à la découverte du village ancien, nous poursuivrons l'ancienne voie romaine vers le lieu-dit Balme Longe. Nous traverserons ensuite le Champ Long à l'ombre des châtaigniers centenaires, parsemé de blocs de grès aux formes fantastiques. Passage obligé par la majestueuse chambre du Roi non sans avoir profité du sentier en belvédère taillé dans la falaise de grès.

Fin d'après-midi : Séance de Yoga et de Méditation avec Catalina



Samedi : Départ du parking de Colle Basse (3km du Gite). Randonnée découverte jusqu'au plateau du Défens pour profiter des champs de pivoines en fleurs ainsi que les orchis, les muscaris et bien d'autres. Dénivelé 200 mètres – distance 6km – durée 3h00

Nous profiterons de cette sortie pour cueillir ce que la nature voudra bien nous offrir et les volontaires pourront participer à l'atelier cuisine avec notre récolte.

Fin d'après-midi : Séance de Yoga et de Méditation avec Catalina

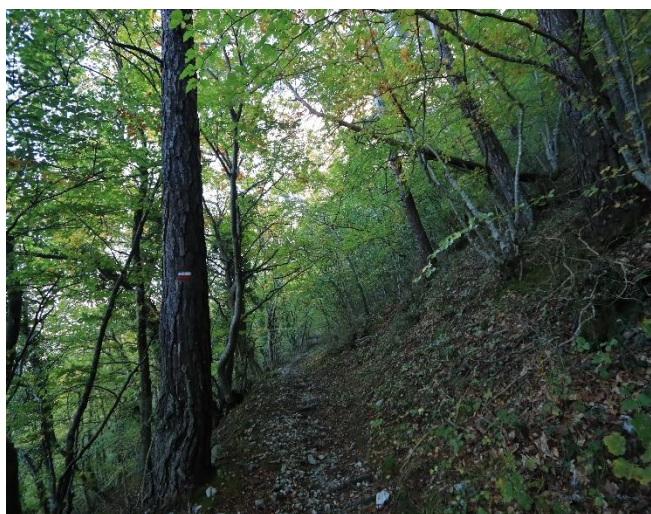


Dimanche : randonnée à la journée au départ du Refuge destination les roches de Rouaine et l'Arbre Remarquable. Randonnée facile dénivelé 272 metres, distance 12 km – durée 5h00

Nous déambulerons entre pistes dégagées et sentiers arborés jusqu'au lieu-dit les Roches de Rouaine. Le lieu offre un beau point de vue sur le village de Rouaine et les gorges de la Galange, axe reliant la vallée de la Vaire et du Var à la vallée du Verdon.

Séance de Yoga et de méditation avec Catalina le matin avant le départ Rando

Petite méditation et cercle de clôture puis départ du gîte pour le retour à la maison : vers 17h30



.....
Tarifs Refuge de Roncharel – spécial groupe 12/15 personnes

3 jours /2 nuits : 125€ par personne

(Possibilité de réduire le séjour si besoin soit 2 jours / 1 nuit : 95€ par personne)

Accompagnement Catalina – Yoga & Méditation: 90 € par personne

Soit un total de 215 € par personne pour 3 jours / 2 nuits

Acompte de 90 € à verser pour valider votre inscription à l'ordre de « Association Soham »

Paiement HelloAsso ou chèque à envoyer à :

Catalina Baggioni, 380 chemin du Laquet, 06620 Le Bar sur Loup

.....