Nature Occitane
VOYAGES SPORTS & NATURE
05 61 57 15 61

L'ÉTOILE DE CERDAGNE ET SES SOURCES D'EAU CHAUDE

Séjour de randonnées avec bains et sophrologie
C'est au coeur du petit village pittoresque d'Angoustrine que nous vous proposons de vivre une expérience inédite autour de la randonnée et de la sophrologie. Mélange savoureux entre éveil des sens, contemplation et dégustation ! Vous repartirez énergisé et nourri profondément. Un cocktail parfait pour créer la rupture avec le quotidien. Cette jolie recette, concoctée avec amour par notre accompagnateur Jean-Thomas vous permettra de découvrir un territoire avec une forte identité, poignant et époustouflant dans ses espaces. Il fait naitre en nous, ce gout, cette envie irrépressible de liberté.

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : ARRIVÉE À PERPIGNAN - RANDONNÉE "SUR LE CHEMIN DE LIVIA"

Transfert 1H47 min - 1h de marche, 2,5Km, 100 m D+

Accueil à 13h30 en gare SNCF de Perpignan, ou à 16h00 à votre hébergement, dans le village de montagne d'Angoustrine, au coeur de la vallée de Cerdagne. Hôtel de charme, hôtesse d'une extrême bienveillance, il offre un panorama exceptionnel et le confort douillet d'un chalet.
Présentation du séjour, suivie d'une petite balade à partir de votre hébergement.
Nous emprunterons la fameuse route de Livia qui se situe à la fois sur le territoire français et espagnol.

En option :
Pour ceux qui le souhaitent, une pratique de sophrologie sera proposée à votre hébergement ou à proximité de votre hébergement : détente et bien-être au programme !

Diner (cuisine familiale) et nuit à votre hôtel.

JOUR 2 : RANDONNÉE, SOURCES D'EAU CHAUDE DE DORRES

3H de marche, 7 Km, 300m D+

Nous partons à la découverte de Dorres. Un amour de village perché à 1440m d'altitude où nous pourrons admirer sa petite église romane et sa vue à 360° avec les montagnes à perte de vue. Nous nous délecterons dans les bains romains où nous pourrons valser entre massages en plein air, réalisé par une somatothérapeute, ou baignade dans les sources d'eau chaude. Eau sulfureuse qui avoisine les 40°*, nous pourrons nous relaxer dans les bains antiques en contemplant le Puigmal et son grand frère le Carlit caché sur l'autre versant.
*Précautions nécessaires pour les troubles cardio-vasculaires.
Nous poursuivrons notre journée par une randonnée autour de la chapelle du Belloc.

En option :
Pour ceux qui le souhaitent, une pratique de sophrologie sera proposée à votre hébergement ou à proximité de votre hébergement : détente et bien-être au programme !

Diner et nuit à votre hôtel.

JOUR 3 : RANDONNÉE LAC DES BOUILLOUSES

4H30 de marche, 9Km, 500m D+

Nous allons aujourd'hui à la découverte du site classé des Bouillouses, un des lacs les plus majestueux du massif du Carlit. L'eau y est omniprésente. La flore et la faune y sont particulièrement riches, aiguisant ainsi la curiosité des scientifiques et des amateurs. Il n'en demeure pas moins, une volonté accrue de préserver cette richesse naturelle.

En option :
Pour ceux qui le souhaitent, une pratique de sophrologie sera proposée à votre hébergement ou à proximité de votre hébergement : détente et bien-être au programme !

Diner et nuit à votre hôtel.

JOUR 4 : RANDONNÉE, SOURCES D'EAU CHAUDE DE ST THOMAS

Transfert 25 min, 4H de marche, 8 Km, 200m D+

Aujourd'hui, nous nous offrons une escapade ludique avec le petit train jaune. Nous nous reconnectons à notre âme d'enfant pour arpenter les paysages grandioses de Cerdagne. Nous faisons une halte aux sources d'eau chaude de St Thomas. Un moment de grand bonheur où nous pourrons profiter pleinement du hammam, du sauna et du vaporarium. Délices et grande détente garantis !
Nous poursuivrons notre randonnée dans ce cadre merveilleux avant de revenir le soir à notre hébergement.

En option :
Pour ceux qui le souhaitent, une pratique de sophrologie sera proposée à votre hébergement ou à proximité de votre hébergement : détente et bien-être au programme !

Diner et nuit à votre hôtel.

JOUR 5 : RANDONNÉE DANS LA VALLÉE D'EYNE

4H30 de marche, 10Km, 500m D+

Partons à la découverte de la « vallée des fleurs », de cette réserve naturelle, lieu d'étude privilégié pour de célèbres botanistes. D'une incroyable diversité écologique, la vallée vise à protéger les milieux naturels.

En option :
Pour ceux qui le souhaitent, une pratique de sophrologie sera proposée à votre hébergement ou à proximité de votre hébergement : détente et bien-être au programme !

Diner et nuit à votre hôtel.

JOUR 6 : RETOUR À PERPIGNAN, DISPERSIONS À 11H EN GARE SNCF.

Retour à Perpignan - gare- 1H47 de transfert.

Transfert jusqu'à Perpignan. Dispersion à 11H en gare SNCF.
Dispersion après le petit-déjeuner pour les personnes venant avec leur propre véhicule.

--

Avertissement
Les randonnées peuvent être modifiées en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

DATES & PRIX

Pas de départ pour l'instant

PRIX
Nombre de participants : 4 à 15
Prix de la randonnée et des pratiques de sophrologie : à partir de 795 €
Nous organisons également les randonnées sur demande pour les groupes constitués (nous consulter).

NOTRE PRIX COMPREND :
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne local sophrologue pour tout le séjour
- 5 nuits en hôtel 2* en chambre de deux
- Les transports à partir de la gare SNCF de Perpignan
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 6
- Les entrées aux bains (Jour 2 et Jour 4)
- Le billet pour le petit train jaune

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS:
- Acheminement jusqu'à Perpignan
- 5 pratiques de sophrologie par un sophrologue (Jour 1 au Jour 5)
- Les dépenses personnelles, les boissons
- Notre assurance Europassistance annulation / interruption / assistance & rapatriement (6% du prix de votre séjour, incluant la COVID 19 et à souscrire lors de votre inscription)

OPTIONS

OPTIONS, SUPPLÉMENTS ET RÉDUCTIONS :

RÉDUCTIONS	
Réduction pour les personnes venant avec leur propre véhicule	0 €
SUPPLÉMENTS	
Supplément chambre simple	0 €
Nuit supplémentaire au départ ou à l'arrivée avec petit déjeuner (chambre double ou à 2 lits)	0 €
Nuit supplémentaire au départ ou à l'arrivée avec petit déjeuner (chambre simple)	0 €
Massage aux bains de Dorres (possible jusqu'au 15/09/2021)	0 €
Massage bien-être au cabinet à Dorres (possible pour tous les départs)	0 €
5 pratiques de sophrologie (à partir de 3 personnes)	0 €

NB : les prix s'entendent par personne.

DÉTAILS

NIVEAU ET NATURE DU TERRAIN :

Moyenne, accessible à toute personne en bonne condition physique. De 1h et 5h de marche à pied consécutives. Entre 100 et 500 mètres de dénivelé positif par jour. Pratiquez une activité d'endurance (randonnée, marche à pied ou vélo) régulièrement et le plus en amont possible de votre séjour.

PORTAGE PENDANT LA RANDONNÉE:

Aucun portage, vous ne portez que votre sac pour la journée.

LES PRATIQUES DE SOPHROLOGIE :

Les pratiques vous sont proposées par un professionnel formé par l'école Caycédienne.
Méthode scientifique créée par le médecin Alfonso Caycédo, elle a été conçue pour maitriser l'équilibre corps-esprit.

Les grands principes de la sophrologie :
- Action positive sur tout le corps.
- Toutes les techniques et méthodes de la sophrologie caycédienne se déroulent à travers une posture corporelle (debout, mains croisées sur le bas ventre ; assise, mains déposées librement sur le milieu des cuisses. Les yeux sont fermés durant la pratique).
- Le sophrologue propose des techniques adaptées aux personnes, à la situation géographique ou contextuelle.

La respiration est au coeur de cette technique :
- la respiration basse qui calme et centre
- la respiration diaphragmatique qui permet de mieux gérer les émotions
- la respiration haute qui permet une meilleure oxygénation du cerveau.

La sophrologie relaxe et dynamise le corps. Elle renforce différentes capacités dont la concentration.

La sophrologie est utilisée notamment par les sportifs de haut niveau, les chefs d'entreprise, les comédiens, les enseignants... et toutes les personnes en quête de mieux être.

Le sophrologue est un pédagogue. Il transmet une technique. Il ne juge pas, il n'interprète pas.

Les pratiques vous sont proposées et ne sont pas obligatoires.

LES TEMPS DE MARCHE :

Ils sont donnés à titre indicatif et tiennent compte de la qualité du terrain de la randonnée. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente.

EAU PENDANT LA RANDONNÉE :

L'usage d'un « camel bak » (poche d'eau équipée d'un tuyau flexible sortant du sac à dos) est conseillé. Vous pouvez aussi apporter un thermos pour votre boisson chaude durant les randonnées.

LES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE :

Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme de la randonnée qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

RENDEZ-VOUS :

RDV le jour 1, soit :
- 13h30 le jour 1 à la gare SNCF de Perpignan
- 16h le Jour 1 à votre hébergement

POINT DE RDV À LA GARE SNCF DE PERPIGNAN :

Prendre la sortie "El Centre del Mon" / gare TGV. Votre accompagnateur vous attendra dans le hall de la gare.

FIN DE LA RANDONNÉE :

DISPERSION LE JOUR 6, SOIT :
- 11H le jour 6 à la gare SNCF de Perpignan
- après votre petit déjeuner à votre hébergement

TRANSFERTS INCLUS DEPUIS LA GARE SNCF DE PERPIGNAN

Véhicule 8 places conduit par votre accompagnateur

ENCADREMENT :

Ces randonnées sont accompagnées par Jean-Thomas, Accompagnateur en Montagne locale et sophrologue. Possibilité d'encadrement par un autre accompagnateur en Montagne de la région à certaines dates de départ.

COMMENT S'Y RENDRE :

Afin de limiter vos émissions de CO_2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Gare SNCF de Perpignan.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

Adresse de l'hébergement fournis dans votre dossier de départ

SI VOUS VENEZ EN AVION :

Aéroport de Perpignan

ÉQUIPEMENT POUR LE SÉJOUR :

LE SAC A DOS:

Il doit pouvoir contenir vos affaires personnelles pour la journée, soit environ 30 litres. Préférez le avec ceinture ventrale (permettant de faire reposer le poids sur le bassin), des bretelles matelassées et une sangle de poitrine. Vous devez toujours garder un vêtement chaud, un vêtement de pluie, une gourde, une trousse de secours et vos objets personnels sans oublier une partie du pique-nique. En plus du couvre-sac, un sac poubelle et deux poches congélation sont indispensables pour protéger efficacement vos affaires en cas de pluie.

LE BAGAGE :

Il reste à l'hébergement pendant toutes randonnées en Cerdagne.

LES CHAUSSURES DE RANDONNÉE :

Choisir des chaussures de randonnée avec une bonne tenue de cheville et des semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les plus importants de votre randonnée. Elles doivent être avant tout confortables, légères, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Ne partez pas avec des chaussures neuves. Utilisez-les au moins deux ou trois fois avant lors de randonnées.

LES VÊTEMENTS :

Une veste coupe-vent imperméable de type GORE TEX (les k-way de type "ponchos" sont proscrits)
Une veste polaire
Un pantalon de randonnée, un short, des tee-shirts (éviter le coton et privilégiez les matières respirantes).
Vêtements de rechange et linge personnel
Un maillot de bain et une serviette

PETIT MATÉRIEL :

Gourde ou "Camel Bak" (2 litre minimum par personne).
Une paire de bâtons télescopiques de randonnée (selon vos habitudes)
Une gamelle/assiette en plastic et des couverts (pour les pique-niques)
Lunettes et crème solaire
Chapeau ou casquette
Une petite trousse de toilette, avec serviette
Une paire de tennis, ou de sandalettes (pour le soir)
Papier hygiénique
Un appareil photo
Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, compeed...)
Un cahier et un stylo pour la sophrologie