

« Retour aux Sources... Entre yoga et randonnées ! »

Pyrénées Orientales

Du 13 au 19 septembre 2020



Envie de nature, d'air pur et de liberté ? La Cerdagne vous ouvre les bras !

Notre semaine se déroulera au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Orientales, où nous vivrons au rythme de la montagne, entre soleil et sources d'eau chaude naturelles. Par une approche douce et personnalisée, nous prendrons le temps de découvrir ce territoire.

Chaque journée commencera par une séance de libre participation d'éveil musculaire. Grâce à des techniques très simples de déverrouillage articulaire et d'étirements en douceur, nous prendrons le temps nécessaire pour nous recentrer sur notre souffle et

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
+32/479/99.99.19– amandine@waouwtravel.be – Lic. A5936

conscientiser chaque mouvement de notre corps ! Nous travaillerons notre ancrage : chacun pourra renouer avec **sa propre source de lumière et d'énergie**.

Lors de chaque randonnée, nous serons accompagnés par un professionnel de la montagne qui nous transmettra sa passion et ses connaissances. Ce sera l'occasion de nous familiariser avec les lieux et d'y apporter une compréhension particulière en intégrant des thématiques : faune, flore, géologie, patrimoine...

Les randonnées seront également l'occasion d'inscrire son corps dans une activité physique au milieu de la nature sauvage, une **source de bien-être et de reconnexion à la nature, et à soi-même**.

En effet, le voyage et les connaissances se feront également à l'intérieur de nous-même. Nous consacrerons des moments de marche vers la conscience de cet effort, la maîtrise de la respiration, la concentration, la contemplation...

Le thème de ce voyage s'articulant autour du retour aux sources, nous aurons la possibilité, au cours de nos randonnées, de profiter d'un petit plongeon dans **des sources d'eaux chaudes...** Aussi, à un jet de pierre du gîte qui nous accueille, nous pourrions, pour ceux qui le souhaitent, aller nous détendre dans les sources de Llo. Vous pourrez également profiter de soins personnalisés...

Et si, en matière de bien-être, ce voyage devenait... **une source d'inspiration** ? 😊



ITINÉRAIRE

Jour 1 (Dimanche 13 Septembre 2020) : En route pour la Cerdagne

Aujourd'hui, nous prenons la route pour la Cerdagne et le village de Llo. Il est possible de se rendre sur place soit en voiture (1000 km de Bruxelles) , soit en train de jour / de nuit (infos, prix et réservations sur demande).

Profitons du paysage et laissons aller nos pensées vers les hauteurs que nous découvrirons sous peu...



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
+32/479/99.99.19– amandine@waouwtravel.be – Lic. A5936

Nous vous attendons à partir de 15h00 au village de Llo, dans un gîte tout confort et convivial en plein cœur de cette nature chatoyante qui nous hébergera toute la semaine.

Idéalement situé au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, c'est un point de départ idéal pour démarrer nos randonnées quotidiennes !

Le plateau de lumière haut perché à 1 500 m d'altitude est ancré dans l'une des régions les plus ensoleillées de France (+ de 300 jours de soleil par an).

De plus, ce gîte est géré par des hôtes charmants qui raviront nos papilles en préparant nos repas avec des produits locaux, frais et de saison !



Aux alentours de 18 h 00 , nous nous retrouvons et faisons connaissance avec Marion, avec nos hôtes, notre guide ainsi qu'avec le groupe et profitons d'une petite séance de relaxation qui sera bienvenue après notre trajet !

Ensuite, nous allons profiter de notre premier dîner avant une belle nuit au calme !

Jour 2 (Lundi 14 Septembre 2020) : Hameau oublié, chapelle de Belloc, eaux chaudes de Dorres, 4 heures, + 350 / - 350 m (B, L, D)

Ce matin, après un petit déjeuner et un court transfert, nous démarrons notre première randonnée à Brangoli, un hameau Catalan où le temps semble s'être arrêté !



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
+32/479/99.99.19– amandine@waouwtravel.be – Lic. A5936

Cette première balade nous permet de prendre connaissance avec les douces pentes du plateau de la Cerdagne ... C'est, par les chemins multiséculaires, que nous nous hissons à la chapelle de Belloc pour une pause bien méritée où l'histoire de la vierge noire, fondatrice de cette chapelle nous est contée !

Le temps d'un pique-nique en pleine nature, nous apprivoisons ce paysage nouveau qui s'offre à nous...

Après ce temps de détente, nous reprenons notre route en direction des bains romains de Dorres, un ancien village de tailleur de pierre et également un site que les romains avaient choisi pour y exploiter des sources d'eau chaude.

Nous aurons l'occasion d'y plonger et de profiter de notre première baignade de la semaine.

De retour au gîte, l'heure est venue de remercier son corps pour l'effort fourni pendant la journée et de le préparer à accueillir les randonnées à venir.

Dans cet objectif, nous nous retrouvons pour une séance de yoga en compagnie de Marion.

Nous apprenons quelques techniques nous permettant d'assouplir notre nuque et notre colonne vertébrale. Chacun à son rythme, nous explorons notre souplesse et nos tensions grâce à des flexions avant, arrière, latérales et torsions légères de la colonne vertébrale, dans la douceur et la bienveillance.

Nous terminons par quelques minutes de relaxation pour accueillir et conscientiser cet état de profond bien-être.

Nous nous retrouverons ensuite autour d'un délicieux repas préparé par nos hôtes.

Jour 3 (Mardi 15 Septembre 2020) : La Vallée d'Eyne, 6 heures, + 300 / - 300 m (B, L, D)

Après une bonne nuit récupératrice, nous nous retrouvons pour un atelier de déverrouillage articulaire qui nous aidera à retrouver la souplesse de nos articulations et l'amplitude de nos mouvements.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Puis, après un délicieux petit-déjeuner à base de produits locaux et faits maison, nous prenons la direction de la vallée d'Eyne, classée réserve naturelle depuis 1993 et connue du monde entier depuis bien plus longtemps (16ème siècle). Elle est aussi appréciée par de nombreux botanistes qui se déplacent parfois de loin pour la visiter !

Naturellement, nous portons notre attention sur la flore lors d'une balade botanique fascinante. Et ... à la clef de cette balade, peut-être quelques mouflons...

Ensuite, en revenant au village de Llo et à notre gîte, nous avons l'occasion de profiter d'un peu de temps libre pour un moment de lecture, de repos ou encore pour découvrir les bains d'eau chaude se trouvant dans les gorges du Sègre, à deux pas de notre gîte.

Nous nous retrouverons ensuite autour d'un délicieux repas préparé, comme chaque jour, par nos hôtes talentueux !

Jour 4 (Mercredi 16 Sept 2020) : Les lacs des Bouillouses, 6h00, + 300 / - 300m (B, L, D)

Après notre petit-déjeuner, associé avec notre réveil musculaire quotidien ; nous sommes « d'attaque » pour aller à la rencontre de l'une des stars incontestées des lieux : le lac des Bouillouses et sa ribambelle de petits lacs le surplombant.

En effet, au milieu du parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, se situe un lac à plus de 2000 mètres d'altitude : le lac des Bouillouses.

Pas à pas, nous nous inscrivons dans l'effort en toute sérénité.

Cette montée est également facilitée par des paysages fabuleux nous amenant de lac en lac... À chaque nouvelle étendue d'eau, une nouvelle surprise de la nature... En toile de fond, les sommets emblématiques des Pyrénées : le pic Carlit et le pic Canigou.

Au retour de cette belle journée de découvertes et de randonnée, nous avons la possibilité de profiter d'un temps libre de détente avant de savourer un délicieux dîner.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Jour 5 (Jeudi 17 Septembre 2020) : Les Gorges de la Têt, retour par le petit train jaune, 5h30, - 450 m (B, L, D)

Ce matin, nous partons tôt pour profiter des premiers rayons de soleil illuminant la Cerdagne, en direction du GR10, ce chemin mythique traversant les Pyrénées de l'Atlantique à la Méditerranée.

Dans cette première partie de la journée, nous avons la chance de découvrir les ouvrages les plus spectaculaires de cette randonnée avec, entre autres, un pont d'acier surprenant dessiné par le fameux Gustave Eiffel !

À la mi-journée, nous quittons le sentier principal pour découvrir les bains d'eau chaude de St Thomas. Lovés dans la montagne, ces bains nous livrent un nouveau site magique et inspirant le retour aux sources !



En milieu d'après-midi nous relaçons nos chaussures pour rejoindre une gare de montagne et embarquer dans le surprenant petit train jaune qui nous ramène à notre gîte !

Nous profitons d'un moment surprenant et passons, entre autres, sur le pont Eiffel que nous avons aperçu ce matin.



De retour au gîte, nous profitons d'un peu de temps libre avant de nous retrouver pour dîner.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
+32/479/99.99.19– amandine@waouwtravel.be – Lic. A5936

Jour 6 (Vendredi 18 Septembre 2020) : Les gorges du Sègre, la chapelle San Feliu, +300m/-300m (B, L, D)

Après notre réveil musculaire quotidien et notre petit-déjeuner, nous partons de notre gîte pour une dernière randonnée.

Des paysages divers et contrastés nous attendent tout au long de la journée.



Les défilés de pierres des gorges du Sègre, puis les chemins ancestraux nous amènent à la Chapelle San Feliu.

Une randonnée facile qui nous permet de faire le point sur les différentes thématiques abordées durant le séjour. Une rétrospective où chacun(e) pourra réinvestir les connaissances naturalistes mais également les pratiques découvertes pendant cette semaine.

Nous poursuivons notre journée par un passage aux bains de Llo !



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Ensuite, nous rentrons au gîte en fin de journée pour un moment de détente avant de profiter de notre dernier dîner tous ensemble.

Jour 7 (Samedi 19 Septembre 2020) : (B)

Ce matin, après un dernier réveil musculaire, un petit-déjeuner et après avoir dit au revoir à nos chamants hôtes, il est temps de reprendre la route vers nos contrées respectives...

Un dernier regard sur les belles montagnes environnantes et nous repartons avec des images plein la tête, de l'air pur plein les poumons, des nouvelles amitiés et une nouvelle routine bien-être pour prendre soin de nous.

► **VOS GUIDES ET ANIMATEURS**



Julien Giraud : Accompagnateur en montagne certifié

Depuis que Julien Giraud a découvert la montagne, il ne l'a plus quittée. Les Pyrénées sont son terrain de prédilection. Adeptes de différents sports de montagne, il se fera un plaisir de partager sa passion de la marche et ses connaissances naturalistes.

Ses approches multiples et complètes lui permettent d'aborder un séjour sous de nombreux angles : sportif,

bien-être, famille, patrimoine, voyages lointains... c'est toujours en douceur et avec le sourire qu'il se fera l'intermédiaire entre vous et le milieu de la montagne.



Marion Vander Sype : Relaxologue certifiée

Globetrotteuse dans l'âme et curieuse de nature, Marion parcourt le monde pendant plus de 10 ans. De l'Amérique Latine à l'Océanie, elle profite de ses passages en Asie pour découvrir et approfondir les techniques de massages thaïlandais et ayurvédiques, le yoga et la méditation. Elle rejoint sa ville natale, Dunkerque, en 2012, et s'installe comme Relaxologue spécialisée en massages sportifs.

Du sédentaire au sportif de haut niveau, elle se concentre sur la prévention des blessures et l'optimisation des performances et de la récupération sportive en mettant à la disposition de chacun toutes les techniques qui peuvent améliorer le quotidien : massage, auto massage, yoga, stretching ciblé, respiration, visualisation, neuro feedback, posturologie... Autant d'outils qu'elle aime transmettre et partager pour aider chacun à dépasser ses limites et atteindre son plein potentiel !

i NIVEAU ET INFORMATIONS SUR LA RANDONNEE :

Dénivelé moyen/ jours : 350m

Altitude maximum : 2450 m

Difficulté : Facile : 4 à 6 heures de marche, 200 m à 500 m de dénivelé.

i EN PRATIQUE

Prix du voyage de 7 jours /6 nuits en chambre double: 1290 € par pers.

Supplément pour chambre single : 290 € par pers.

Acompte à la réservation : 40 % du montant total.

Maximum 12 participants

Inclus :

- le logement en chambre double en gîte 3*,
- les transferts en autocar tout confort climatisé,
- la pension complète, boissons comprises, du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7,
- les entrées aux espaces aqualudiques mentionnés dans le programme (1 entrée à Llo, une entrée à Dorres et une entrée à Saint Thomas).

Non inclus :

- les autres repas et boissons,
- les dépenses personnelles et les pourboires,
- les assurances,
- les entrées aux d'eaux sources chaudes de Llo accessibles lors des temps libres,
- les prestations de massages et autres soins particuliers.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.