



**Séjour randonnée et  
méditation  
dans le parc national du  
Mercantour,  
au pays des gorges  
rouges**

*spécial comité  
d'entreprise*





**La voie du zen en montagne :** Marcher et méditer sont deux activités qui se nourrissent l'une de l'autre. Rien à conquérir, rien à rajouter : renouer avec notre simplicité naturelle, apprendre "être en montagne".

**En randonnée,** nous retrouvons le lien à la terre : une relation physique à la nature, un "corps à corps". Voir, sentir, goûter, toucher, entendre : les fonctions naturelles de nos 5 sens nous mettent en relation directe, sans mental, avec ce qui nous entoure. La relation à la nature nourrit notre être profond.

**Pleine attention :**

En méditation, respirer, être assis dans la tenue juste, sont des actions naturelles du corps : un corps plus conscient du mouvement de la vie qui l'anime. Le corps libre de tensions est pleinement spirituel, et nous relie, au delà de notre monde émotionnel et mental à la simplicité de la vie, qualité que nous rencontrons dans la nature.

**Votre encadrant :** Joël Paul, licencié en géographie, accompagnateur, et guide de haute montagne. Il suit un enseignement depuis de nombreuses années auprès de Jacques Castermane au centre Dürkheim : « un zen pour l'occident, une voie d'action et de méditation laïque au quotidien et pour notre temps. »



## *Être ici et maintenant... loin de tout*

### **Ici, c'est une Montagne unique en Europe :**

dans une nature extraordinaire, le hameau de Villeplane se niche au-dessus de gorges rouges fantastiques avec ses cimes entre azur et soleil au coeur du parc national du Mercantour.

**Maintenant,** c'est dans notre tout nouveau écolodge, coloré d'une belle chaux mordorée.

**Loin de tout,** La haute vallée du Var est la moins connue et la plus sauvage des vallées du Haut pays niçois. Vous serez étonné par la beauté de ses paysages ouverts. Les sentiers sont bien entretenus et bien balisés et peu fréquentés. Notre petite vallée entre Provence et Alpes, est fortement préservée du tourisme.





## *Votre séjour en résumé*

**Type de voyage :** séjour en étoile et en pension complète.

**Durée de la randonnée :** 3 nuits, 3 jours.

Début du séjour : Jour 1 à 18h, à Villeplane.

Fin du séjour : Jour 4 en fin d'après-midi, à Villeplane.

**Saison :** 15 avril à 15 octobre.

**Tarif 2018 :** 343€ par personne en chambre partagée.

.

### **Les points forts :**

- Un hébergement de charme.
- Un environnement exceptionnel et calme, idéal pour se ressourcer.

**Formule adapté à :** adultes, couples ou groupe de 5 à 15 personnes.

**Niveau :** Accessible à tout le monde! ... capable de marcher quelques heures par jour, et partager curiosité et convivialité.

**Climat :** Grâce à la proximité de la mer, on trouve ici les caractères alpins méditerranéens, d'où un climat clément et ensoleillé, idéal pour randonner en été.



**Type d'hébergement** : chambres partagées à deux, tout confort, en pension complète à l'écogite de Villeplane:

<http://itinerance.net/FTpdf/depliant-ecogite.pdf>.

Repas proposés à partir de produits frais bio. Possibilité de nourriture végétarienne, ou avec régimes particuliers.





## Votre itinéraire

**1er jour :** arrivée en fin d'après-midi. Présentation du programme du séjour concernant la pratique de la méditation assise, Za zen, la marche méditative, kin hin, et les exercices de « présence ».

Il sera proposé une pratique d'1h le matin avant le petit déjeuner ( de 7h30 à 8h30), puis une pratique de 1h30 en soirée (de 17h à 18h30) avant le repas du soir.

Des exercices pourront être pratiqués lors des sorties en randonnées.

Le programme peut être modifié en fonction des aléas de la météo.

Nuit à l'écogite de Villeplane.

### **2ème jour : le belvédère des gorges rouges**

Randonnée en balcon au-dessus des Gorges de Daluis. Dans un univers empli de couleurs et de parfums de Provence, des points de vue vertigineux surplombent les gorges rouges et s'offrent à vous dans un paysage grandiose propice à la méditation.

4h de marche.

Nuit à l'écogite de Villeplane.



### **3ème jour : randonnée sur les flancs du St Honorat**

Voici l'occasion de découvrir un environnement splendide avec cette agréable randonnée panoramique sur les flancs du Mt. St. Honorat (2550 m). Elle permet de prendre la mesure d'une particularité qui fait le charme des Alpes du Sud : la diversité des paysages, entre "l'ubac" frais et boisé typé Alpes du Nord et "l'adret" à forte connotation provençale.

4 ou 6h de marche en fonction du groupe

Nuit à l'écogite de Villeplane.

### **4ème jour : Amen, le village oublié**

Rouge de la roche mère, turquoise et bleu des minerais qu'elle recèle, jaune de l'or toujours cherché et de genêts fleuris, vert des coussinets d'euphorbe, noir des galeries des mines, Amen est un tableau naturel plein de couleurs et d'histoire.

5h de marche.

Fin du séjour en fin d'après-midi.



## Comment arriver jusqu'ici

### **En voiture :**

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Parking gratuit non gardé à Villeplane (votre véhicule y sera en toute sécurité).

### **En train ou en avion :**

Consulter [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) pour rejoindre la gare de Nice.  
Vols Paris / Nice : toutes les heures.

Puis correspondance pour le bus 790 Nice / Guillaumes à Nice Wilson, tel : 0800 06 01 06.

ou bien correspondance avec la micheline du train des Pignes Nice / Entrevaux, tel : 04 97 03 80 80

Nous appeler pour vous aider à trouver le plus pratique pour vous.

Nous venons ensuite vous chercher à Guillaumes (transfert 15€) ou à Entrevaux (transfert 40€).



## **Nous contacter**

Itinérance Trekking  
"I-Trek"  
Villeplane  
06470 Guillaumes

[info@itinerance.net](mailto:info@itinerance.net)  
[www.itinerance.net](http://www.itinerance.net)

tel : 00 33 (0) 4 93 05 56 01

ITINERANCE

TREKKING