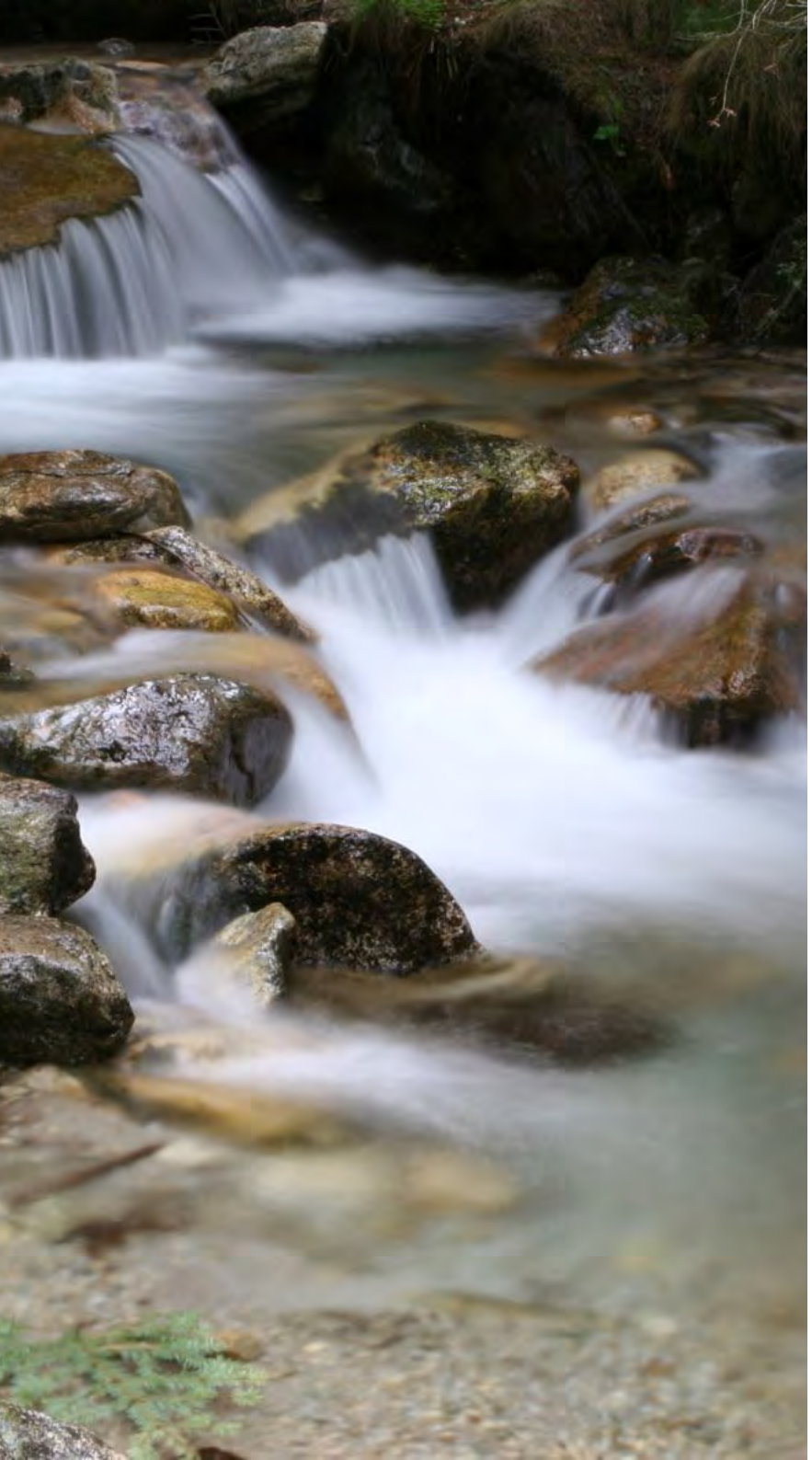
Séjour randonnée et méditation dans le parc national du Mercantour, au pays des gorges rouges



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

Votre séjour en résumé

Type de voyage : Séjour en étoile et en pension complète.

Durée de la randonnée : 4 nuits, 3 jours.
Début du séjour : Jour 1 à 10h, à Villeplane.
Fin du séjour : Jour 4 à 16h, à Villeplane.

Dates 2023 : du 18 au 21 mai, du 21 au 24 septembre.
Séjour assuré à partir de 6 participants inscrits. Nombre maximum de participants : 10.
Dates à la demande pour groupe constitué à partir de 6 personnes.

Tarif 2023 : En chambre privée avec sanitaires : 590€ par personne.
Possibilité de réserver en chambre partagée : 490€ par personne.

Les points forts : Un hébergement de charme, un environnement exceptionnel et calme, idéal pour se ressourcer.

Formule adaptée à : Adultes, couples ou groupe de 6 à 10 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 : Un écogite est un hébergement labellisé Gîtes de France conçu selon des techniques ayant un faible impact sur l'environnement. Ce concept fait appel à des notions d'économie, d'écosystème et de bio-construction.
Il met l'accent sur l'origine et la nature des matériaux employés issus de ressources renouvelables, les moins énergivores et les moins polluants possibles.
Hébergement en pension complète à l'écogite de Villeplane, draps et serviettes fournis, salle de bain privative attenante à chaque chambre.

Prévoir d'emporter :
Pour la randonnée : petit sac à dos pour la journée, gourdes (2 litres par personne), thermos (facultatif), chapeau/ casquette, crème solaire, bonnes chaussures de marche (vérifier l'état avant de partir), tennis de rechange, lunettes de soleil, cape de pluie, pull en laine ou polaire et pharmacie personnelle.
Pour la méditation : zafu (coussin de méditation) ou banc de méditation, tapis de sol, vêtements longs et confortables.

Draps et serviettes fournies.

Votre itinéraire

1er jour : Accueil à l'écogite de Villeplane à 10h00. Présentation du programme du séjour : pratique de la méditation assise, Za zen, marche méditative, kin hin, et exercices de « présence ».
Il sera proposé une pratique d'1h le matin avant le petit déjeuner puis une pratique de 1h30 en soirée avant le repas du soir. Des exercices pourront être pratiqués lors des sorties en randonnées.

L'après-midi, randonnée autour du Collet de la Cime. Cette jolie randonnée de mise en jambe d'une demi-journée se déroule dans une ambiance très tranquille et loin de tout. Le panorama à 360 ° au collet de la Cime permet de voir tous les sommets moyennant une dénivelée très douce.

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 époustouflants surplombent les gorges rouges et s'offrent à vous dans un paysage grandiose propice à la méditation.

Nuit à l'écogite de Villeplane.

3ème jour : randonnée sur les crêtes 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.

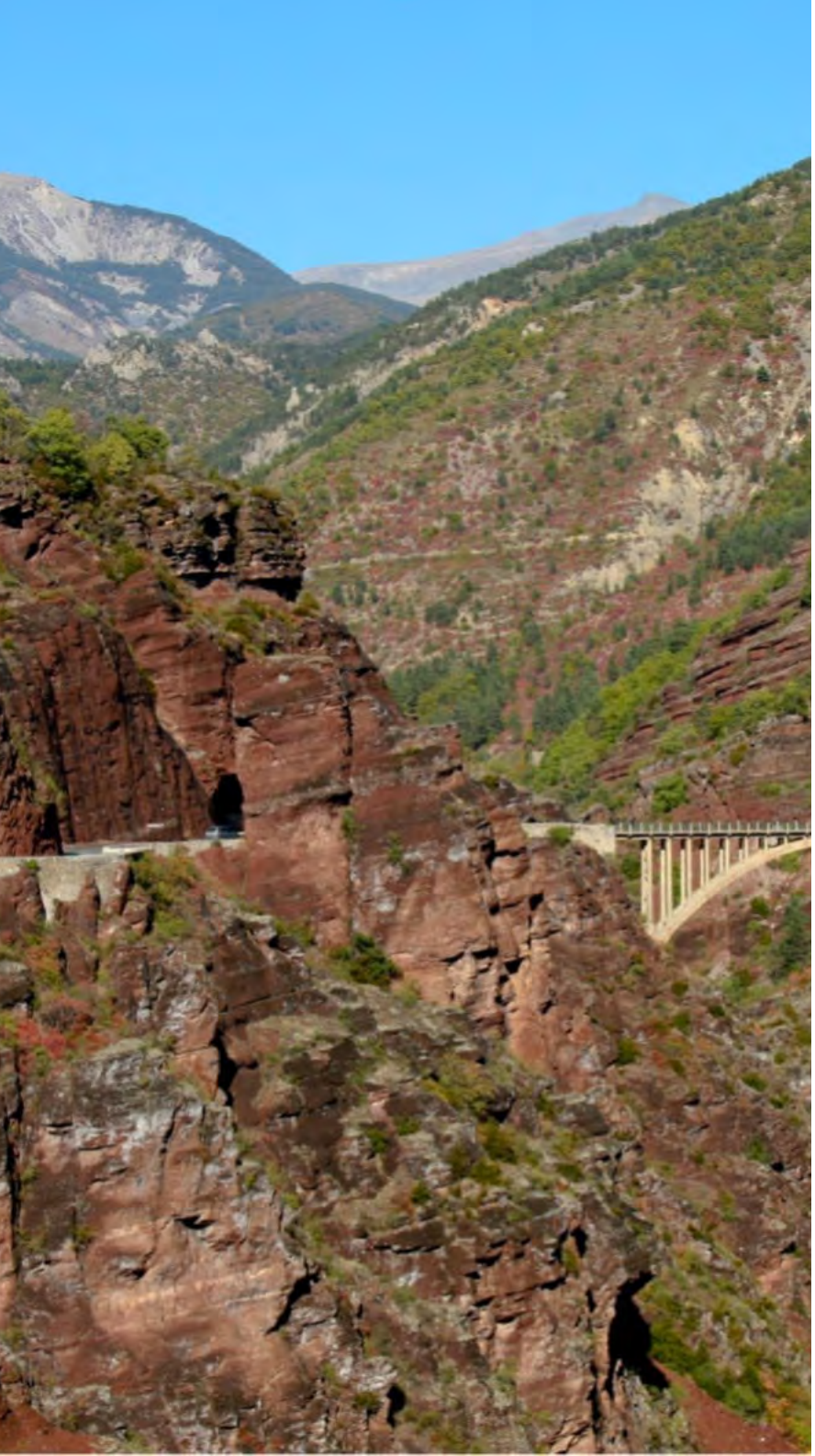
Nuit à l'écogite de Villeplane.

4ème jour : Amen, le village oublié

Rouge de la roche mère, turquoise et bleu des minerais qu'elle recèle, jaune de l'or toujours recherché 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.

Fin du séjour en fin d'après-midi.

Attention : Vos voitures personnelles seront nécessaire pour vous rendre au départ des randonnées prévues en dehors de Villeplane. Possibilité de faire du covoiturage.
Le programme peut être modifié en fonction des aléas de la météo et du niveau des participants.



Comment arriver jusqu'ici

En voiture :

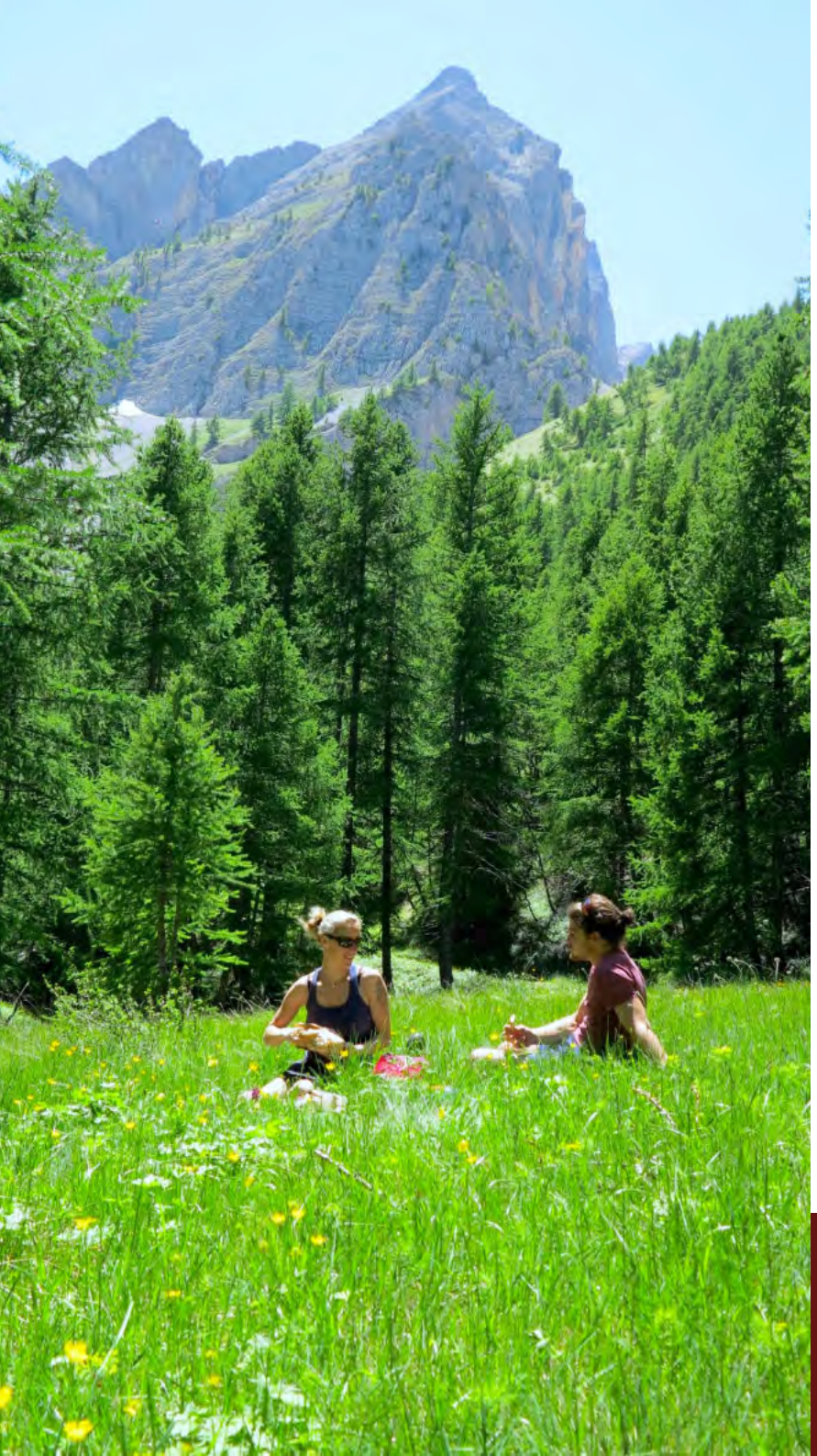
Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :
www.viamichelin.fr
www.mappy.fr
Parking gratuit non gardé à Villeplane (votre véhicule y sera en toute sécurité).

En train ou en avion :

Consulter www.sncf.fr pour rejoindre la gare de Nice.
ou les Vols Paris / Nice.

Puis correspondance pour le bus 790 Nice / Guillaumes à Nice Grand Arénas, tel : 0809 400 013.
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 30€) ou à Entrevaux (transfert 60€) à réserver à l'avance auprès de nous lors de votre réservation.



Nous contacter

Itinérance Trekking
"I-Trek"
Villeplane
06470 Guillaumes
France

info@itinerance.net
www.itinerance.net

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

ITINERANCE TREKKING