



## Mobilité des hanches et randonnée

### Stage 3 jours/3 nuits

Prix : 430 €

#### Présentation

---

Au coeur de l'Ubaye, je vous invite à l'éloge de la lenteur tout en profitant de la nature. La randonnée va aérer la tête, détendre le corps et inviter au partage tandis que les mouvements sur le tapis vont libérer les tensions, assouplir les tissus et ouvrir le coeur.

Ce week-end sera axé autour de la mobilité des hanches tant au niveau énergétique qu'au niveau postural, santé et confort. Nous verrons sous toutes les coutures cet ensemble articulaire pour en comprendre les mouvements, gagner en souplesse et en confort afin de mieux habiter son corps. Nous verrons aussi sa symbolique et l'ampleur de son état sur notre être.

#### L'essentiel

---

- Randonnée chaque jour avec une professionnelle diplômée d'état
- Séances de yoga matin et soir, spécial : Salutation au soleil
- Une conférence en soirée durant le séjour
- Spa, sauna et piscine chauffé à volonté
- Soins énergétiques et massage possible en supplément

#### Jour 1

---

**Accueil** : À votre arrivée un petit pot d'accueil vous sera offert, nous prendrons le temps de faire connaissance et d'aborder le dérouler du séjour. Ensuite, distribution des chambres et installation. Vous pourrez profiter d'une heure pour le spa, le sauna ou la piscine chauffée avant notre première séance de yoga.

#### Jour 2

---

**Débuter** : Rendez-vous pour une séance de yoga avant le petit déjeuner, nous découvrir les postures en lien avec le bassin pour en comprendre les limites et les bienfaits ! Ensuite au départ du gîte, nous avons de nombreux chemins qui offrent un bain de forêt ressourçant. Ce sera l'occasion d'une mise en jambe pour visiter la vallée de l'Ubaye. Au retour séance de yoga et temps libre pour le bien-être. *Temps de marche : 5h - dénivelé D+/D- 700m*

#### Jour 3

---

**S'exercer** : Nous approfondirons notre compréhension des mouvements autour du bassin et ce que le yoga peut nous apporter pour assouplir cette zone si importante pour l'encrage. Nous verrons aussi comment coordonner le souffle et le geste pour activer l'énergie, la faire circuler, libérer les tensions et prendre place dans notre corps. Après le petit déjeuner, nous ferons



l'ascension du col de Terre Blanche autour de Seolane, une belle manière de coordonner les poumons, le coeur et les jambes ! *Temps de marche : 7h - dénivelé : d+/D- 920m*

## Jour 4

---

**Libérer :** Je vous invite à abandonner sur le tapis ce dont vous n'avez plus besoin et à cultiver ce qui a été initié durant ces 3 jours. Pour cette dernière journée de randonnée, nous explorerons la montagne du Jas jusqu'au col de Bernardez et la petite crête de Pré Lambarle.

*Temps de marche : 7h - dénivelé : D+/D- 1050m*

*Il est important de préciser que des modifications peuvent intervenir en fonction des facteurs humains, environnementaux et météorologiques rencontrés sur le terrain. Des décisions adéquates seront prises par les encadrants pour répondre au mieux à la sécurité du groupe et au bon déroulé du séjour.*

# Informations pratiques

**Dates : Du 12 au 15 octobre 2023 / Du 16 au 19 novembre 2023**

## Arrivée / Départ

---

Rendez-vous à 16h00 au gîte au cœur de l'Ubaye. Pour ceux dont les horaires ne conviennent pas me contacter. Fin du séjour prévu le jour 4 à 16h00. Il est possible de séjourner au village avant le séjour et de rester après notre départ.

## Prestations

---

Inclus :

- Pension complète avec pique-niques pour tous les midis.
- Séance de yoga deux fois par jour.
- Accès aux installations bien-être du gîte : Spa, sauna et piscine chauffée.
- Tapis de yoga et bâtons de marche.

Exclus :

- Aller / retour pour venir au gîte
- Boissons non comprises lors des repas ou durant la journée
- Assurances personnelles nécessaires
- Soins et massages en supplément

## Le lieu

---

**Le gîte "Cap France" aux nombreux atouts :** 4 étoiles villages vacances pour un confort de qualité, cuisine à base de produits frais, locaux et de saisons label : "Cap sur les 4 saisons" sous l'autorité de Mr Mariotte. Un espace bien-être avec sauna, spa et piscine chauffée où il est possible d'ajouter des prestations comme le massage ou des soins énergétiques. Un lieu au cœur d'une vallée somptueuse avec un espace pour pratiquer le yoga et un salon avec canapé pour un moment cocooning.



## Matériel

---

**Pour le Yoga :** Tenue ample, serviette pour le tapis ou votre propre tapis de yoga, de quoi écrire, un thermos si vous le souhaitez et un plaid. **Pour la randonnée :** Une tenue de sport pour l'extérieur, un sac à dos de petite taille (30L) pour contenir de l'eau (2l), un coupe-vent (style Gore Tex), une polaire, une doudoune, des lunettes de soleil, des gants, de la crème solaire, le pique-nique qui vous sera remis et une petite trousse à pharmacie personnelle. Des chaussures rodées avec bonne semelle pour la montagne.

## WhatsApp

---

Un groupe WhatsApp sera créé pour cet évènement afin de faciliter les échanges d'informations, favoriser le covoiturage et partager des photos de notre séjour.

## Assurance

---

Vous devez être convenablement assuré pour votre séjour dans vos déplacements, vos activités et en cas d'annulation et d'accident. Pour toute annulation de notre part vous serez remboursé intégralement. Pour toute annulation de votre part, nous procéderons comme indiqué dans nos conditions générales de ventes que vous pouvez consulter [ici](#).

## Niveaux

---

Aucun prérequis n'est nécessaire pour ce séjour qui se veut accessible à tous. En ce qui concerne la randonnée, il faut aimer marcher, être habitué à un exercice physique régulier de plusieurs heures et à un terrain caillouteux.

## Modalité d'inscription

---

Les inscriptions se font uniquement sur le site internet [www.umaylam.fr](http://www.umaylam.fr). Nous restons à votre disposition pour toutes informations complémentaires par mail ou par téléphone.

Nous attirons votre attention sur le minimum de participant pour que le séjour soit confirmé et le nombre maximum de participant, toutes les informations sont sur la fiche du séjour sur laquelle vous êtes. Merci de consulter les conditions générales de ventes présentées sur le site ou directement en cliquant sur le lien [ici](#).