LA MAISON UMAYLAM

Séjour randonnée et pleine conscience à Chamonix

Une semaine au pied du Mont-Blanc, de juin à septembre

7 jours	7 randonnées	Groupe
6 nuits, du samedi au vendredi	face au massif du Mont-Blanc	de 8 à 12 personnes

En bref

- Les plus belles randonnées de la vallée
- La pleine conscience pratiquée au fil des sentiers
- Un hôtel au calme, familial et convivial, près de Chamonix

1 495 €

par personne, en chambre double

Dates

2027 : 19 juin · 18 septembre

2028 : 17 juin · 22 juillet · 16 septembre

Séjours du samedi au vendredi. Assurance en option : 2 %, 2,9 % ou 4,7 % du prix du séjour. Acompte de 30 % à la réservation, solde au plus tard 30 jours avant le départ.

Le séjour

Une semaine pour découvrir les plus beaux points de vue dans la vallée de Chamonix au rythme du pas montagnard. D'un balcon à l'autre, face aux glaciers et aux aiguilles du Mont-Blanc, les sentiers traversent les forêts de mélèzes et d'épicéas, longent les torrents, puis s'élèvent vers les alpages fleuris. Au fil des jours, le pas se pose, le regard s'ouvre, et la marche devient une manière d'être pleinement présent à ce qui nous entoure.

Le calme de la montagne

En montagne, le temps prend un autre rythme. Loin du bruit des villes, les journées suivent la lumière et le pas de chacun. Le silence des alpages et le chant du torrent suffisent à remplir l'espace. Dans ce calme, la présence revient d'elle-même : être pleinement ici, là où l'on marche.

Les balcons du Mont-Blanc

Face au massif, la réserve naturelle des Aiguilles Rouges offre l'un des plus beaux panoramas des Alpes. Les sentiers en balcon y serpentent entre les rhododendrons et les myrtilles, face aux glaciers et aux sommets. Il n'est pas rare d'y croiser des bouquetins, des chamois, ou d'entendre le sifflement des marmottes.

Au pied des glaciers

De l'autre côté de la vallée, les sentiers s'approchent des glaciers qui descendent du Mont-Blanc. Depuis le Chapeau, au-dessus du Lavancher, la vue plonge sur la Mer de Glace et sur l'élancement des Drus. Ici, les moraines et les roches polies racontent l'histoire des glaces, et invitent à prendre la mesure du temps long de la montagne.

La pleine conscience en marchant

Chaque journée laisse une place à la pratique : quelques minutes assis face au paysage, une portion de sentier parcourue en silence, une attention portée au souffle, aux sons, aux sensations du corps qui marche. Ces temps simples, guidés, permettent de revenir à l'instant présent et de laisser la montagne faire son œuvre. Aucune expérience de la méditation n'est nécessaire.

La semaine en un coup d'œil

J	Jour	Randonnée
1	samedi	arrivée et randonnée au Chapeau
2	dimanche	la Blaitière
3	lundi	les chalets de Loriaz
4	mardi	la montagne de Péclerey
5	mercredi	la grande boucle du col du Tricot
6	jeudi	les crêtes de l'Aiguillette des Houches
7	vendredi	l'Aiguillette des Posettes et départ

Programme jour par jour

Chaque journée intègre des temps de pleine conscience : pauses face au paysage, marche en silence, attention portée à ce qui se passe en soi et autour de soi.

Jour 1 · samedi : arrivée et randonnée au Chapeau

Rendez-vous à l'hôtel à partir de 11 h et déjeuner ensemble pour faire connaissance. L'après-midi, randonnée jusqu'au Chapeau, face à la Mer de Glace et aux Drus. Première initiation à la pleine conscience.

Jour 2 · dimanche : la Blaitière

Depuis le Biollay, montée au chalet de la Blaitière du dessous, au pied des aiguilles de Chamonix. L'occasion de parler des alpages, de rencontrer ceux qui perpétuent encore la transhumance et vivent simplement. Découverte de Chamonix en fin de journée.

Jour 3 · lundi : les chalets de Loriaz

Montée aux chalets d'alpage de Loriaz, au-dessus de Vallorcine, qui offrent l'une des plus belles vues sur le massif du Mont-Blanc. C'est dans le haut de la vallée que se cache ce hameau de vieux chalets de pierre, comme resté hors du temps.

Jour 4 · mardi : la montagne de Péclerey

Depuis le village du Tour, montée à travers les mélèzes vers la montagne de Péclerey et la Tête du Grand Chantet, face au glacier du Tour. Cette boucle offre de beaux espaces dégagés pour pratiquer la pleine conscience face aux Aiguilles Rouges.

Jour 5 · mercredi : la grande boucle du col du Tricot

La grande journée de la semaine. Depuis le hameau de Champel et par la montée des gorges de la Gruvaz, nous découvrirons les chalets de Miage, où les vaches paissent au pied des glaciers. Le sentier grimpe ensuite au col du Tricot, face au glacier de Bionnassay, puis redescend par la passerelle suspendue au-dessus du torrent avant de revenir tranquillement jusqu'au hameau de Champel.

Jour 6 · jeudi : les crêtes de l'Aiguillette des Houches

Depuis le Bettey, montée à Pierre Blanche et marche sur les crêtes, face à la chaîne du Mont-Blanc, jusqu'à l'Aiguillette des Houches. L'alpage de Chailloux offrira une belle pause face à la grandeur des sommets.

Jour 7 · vendredi : l'Aiguillette des Posettes et départ

Une journée pour explorer le lien entre l'homme et la nature avec l'exploitation des eaux du glacier du Tour. Les Posettes sont un charmant belvédère au-dessus du Tour, avec la vue sur tout le massif du Mont-Blanc. Retour à l'hôtel pour récupérer les bagages, puis dépose à la gare en fin d'après-midi, vers 16 h–17 h.

Ce qui est compris

Le séjour comprend

- L'hébergement en chambre double pendant 6 nuits
- La demi-pension (petit-déjeuner et dîner), et le déjeuner du premier jour
- Les pique-niques des jours de randonnée
- L'accompagnement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'État
- Les temps de pleine conscience guidés

Langue : l'accompagnement se fait uniquement en français.

Le séjour ne comprend pas

- Le trajet jusqu'à Chamonix
- Les boissons
- L'assurance annulation et assistance (proposée en option)
- Les dépenses personnelles

Infos pratiques

Niveau

Ce séjour s'adresse aux marcheurs en bonne santé, habitués à marcher plusieurs heures. Les randonnées se font au rythme du pas montagnard, lent et régulier. Elles comptent la plupart du temps entre 500 et 800 m de dénivelé, et environ 1 000 m pour la grande boucle du mercredi.

Hébergement

Vous logez à l'hôtel, en chambre double, au calme, dans la vallée du Mont-Blanc.

Accès

Vous pouvez venir en train jusqu'à Chamonix. Depuis Paris, les trains rejoignent Saint-Gervais-Le Fayet, puis le petit train de la vallée, le Mont-Blanc Express, mène jusqu'à Chamonix. Vous pouvez aussi venir en voiture.

Un programme qui peut s'adapter

Le programme est susceptible de changer en fonction de la météo et de l'état des sentiers. Les décisions sont prises sur place par l'accompagnatrice, pour la sécurité de tous.

Équipement

De bonnes chaussures de randonnée déjà faites à votre pied, un sac à dos de journée, une veste imperméable, une couche chaude, une casquette, des lunettes de soleil et de la crème solaire. Les bâtons de marche sont conseillés.

Inscription et paiement

La réservation se fait en ligne, par carte bancaire. Vous pouvez régler le séjour en une fois, ou en deux fois : 30 % à la réservation, puis le solde au plus tard 30 jours avant le départ.

Assurance voyage

Une assurance annulation et assistance est vivement conseillée. Je vous recommande celle de notre partenaire Xplorassur, à ajouter au moment de la réservation.

Votre accompagnatrice

Je suis accompagnatrice en montagne diplômée d'État, et la méditation fait partie de ma vie depuis de nombreuses années. J'ai fondé La Maison Umaylam pour partager ce qui m'a nourrie et profondément transformée, du massif du Mont-Blanc aux contreforts de l'Himalaya.

Questions fréquentes

À quelle heure dois-je arriver ?

Le rendez-vous est fixé à l'hôtel à partir de 11 h le samedi. Le déjeuner partagé laisse de la marge pour chacun : si votre train arrive plus tard, vers midi et demi ou 13 h, vous avez le temps de nous rejoindre. L'essentiel est que tout le monde soit là pour la randonnée de l'après-midi. Prévenez-nous de l'horaire de votre arrivée.

Est-il obligatoire d'avoir une voiture sur place ?

Non, un covoiturage est organisé entre moi et les participants qui viennent en voiture.

Je n'ai jamais médité, est-ce un problème ?

Non, aucune expérience n'est nécessaire. Les temps de pleine conscience sont guidés, simples et progressifs.

Comment savoir si j'ai le bon niveau ?

Si vous pouvez marcher plusieurs jours de suite, environ 5 heures avec 500 à 800 m de montée, ce séjour est pour vous. En cas de doute, contactez-moi.

Et si je suis fatigué un jour ?

Vous pouvez rester à l'hôtel ce jour-là, et profiter de votre chambre et du calme des lieux. Prévenez-moi simplement la veille.

J'ai une allergie ou un régime alimentaire particulier.

Signalez-le au moment de l'inscription. Je transmets l'information à l'hôtel, qui adapte les repas et les pique-niques.

Puis-je avoir une chambre individuelle ?

Le séjour est prévu en chambre double partagée. Les chambres individuelles sont rares et dépendent des disponibilités de l'hôtel. Quand elles sont possibles, elles entraînent un supplément élevé, car une chambre seule modifie la répartition de tout le groupe. Si c'est important pour vous, contactez-moi avant de réserver pour en parler.

La Maison Umaylam · Rima · 06 70 60 41 15 · rima@umaylam.fr · umaylam.fr