

# Fiche Technique Randonnées - Yoga et plantes sauvages - 3 jours

Encadré par Ophélie Sire

ET Solange Regnaud ou (Sophie Dodelin)

« *Recontactez votre monde Sauvage* »

## Niveau et pré-requis :

- **Niveaux :** De débutant à intermédiaire, cependant il est préférable d'avoir déjà une pratique sportive, même occasionnelle, et une bonne condition physique. Si un soucis de santé ou une blessure importante pouvait empêcher la pratique, **merci d'en informer impérativement l'encadrante**, afin d'étudier si une adaptation est possible, avant même l'inscription.
- **Groupe :** 5 à 10 personnes
- **Arrivée** le vendredi à partir de 12h - **Départ** le Dimanche à 17h.
- Dates : 16 au 18 avril 2022 ( pâques - samedi au lundi )  
13 au 15 mai 2022 ( Vendredi au Dimanche )  
3 au 5 juin 2022 ( Vendredi au Dimanche )  
1 au 3 juillet 2022 ( Vendredi au Dimanche )

## Matériel à Prévoir :

- **Pour le Yoga**
  - Legging ou Jogging confortable ne gênant pas les mouvements amples
  - Votre tapis de Yoga personnel. Attention, parfois le yoga sera pratiqué en intérieur, parfois à l'extérieur.
  - Vos briques et sangles si vous en avez besoin. Et plaid optionnel.
- **Pour la Rando :**
  - Des bonnes chaussures de Marche montantes ou non mais crantées de manière à adhérer au terrain. **Baskets de ville Interdites !** De plus, il pourrait y avoir encore de la neige par endroit au mois d'Avril, alors soyons prévoyants.
  - Un sac à dos environ 20L pour les sorties journées, de quoi transporter le pic-nique, de l'eau, et des vêtements chauds, et parfois le tapis de yoga.
  - Gourde ou poche à eau, 1L à 2L par personne.



- Des vêtements chauds et adaptables à la saison changeante. Plusieurs couches sont à prévoir : Polaire, Doudoune, Coupe vent ou veste imperméable !
- Bâtons de marche si vous en possédez.
- **Une boîte tupperware et couverts pour le transport de votre pic-nique.**
- **Un petit carnet de notes pour vos apprentissages botaniques.**

**Attention : L'accompagnatrice se réserve le droit d'adapter ou de modifier le programme en fonction de la météo ou d'autres contraintes, imprévus liés au groupe !**

**Les Bauges constituent un massif exceptionnel des pré-Alpes Calcaires. Classé comme Géoparc il fait le plus grand bonheur des passionnés de géologie avec ses strates, ses plis couchés ou anticlinaux ... Mais également de tout amoureux simplement de la nature sachant apprécier la beauté de ce que la Terre a créé, et comment tout s'articule ensemble... Ce massif nous offre une grande diversité de plantes que nous pourrons rencontrer lors de nos nos randonnées .**

**J'ai plaisir de vous emmener observer et ressentir les énergies sur les chemins de ce massif et vous reconnecter au vivant. En plus des pratiques de Yoga intimement liées à la randonnée durant la journée, ce week-end sera agrémenté d'une initiation aux plantes sauvages et leurs usages comestibles et médicinaux, pour une immersion totale dans notre environnement. Apprendre à (re)connaître la nature dont nous faisons partie.**

**Avec les compétences de formatrices de l'association Calenduline, en particulier de Solange Regnaud, vous allez découvrir quelques bases de la botanique qui sont nécessaires à l'identification des plantes, puis 2 ateliers sur les usages en cuisine et comme remèdes simples. Nous cuisinerons ensemble chaque soir un plat avec notre récolte du jour pour compléter le dîner prévu, et une partie du pic-nique du lendemain !**

**Vous serez logés au Gîte des Landagnes à Ecole en Bauges, en dortoir confortable de 6 ou 10 places, chacun avec ses sanitaires communs. Une salle d'activités nous permet la pratique de yoga, ou les repas. Un point d'honneur est mis sur la cuisine fraîche, de saison et végétarienne, afin de s'accorder avec l'esprit du retour à l'essentiel, et le choix de notre consommation. Nous accordons bien-sûr une écoute aux régimes spéciaux, n'hésitez pas à nous le communiquer à votre inscription.**

**<http://www.landagnes.fr>**

 [pranarando@gmail.com](mailto:pranarando@gmail.com)

 0684047446

# Jour 1 :

Vendredi (Ou Samedi pour le week-end de Pâques)

12h Arrivée en gare de Chambéry

Non compris : Taxi pour un transfert de 50min vers le gîte. Comptez entre 15 et 20€ en fonction du nombre de personnes. A RESERVER AU MOMENT DE VOTRE INSCRIPTION !

OU Rendez-vous 13h pour ceux qui viennent directement au gîte de manière autonome. Vous avez votre pic nique avec vous et nous déjeunerons ensemble au gîte pour une première présentation du groupe.

Vers 14h nous partons pour une petite marche et cueillette de 2h avec notre animatrice plantes, et un premier atelier plantes.

-> *Forêts et prairies autour du gîte - 2 km -*

17h à 18h cours de yoga au gîte.

Puis nous nous mettons à préparer ensemble les plantes récoltées et à cuisiner le plat imaginé par Solange.

20h repas.

Puis temps libre, ou en option méditation du soir.

# Jour 2 :

Samedi

7h45- 8h45: Cours de yoga

9h - petit déjeuner

10h - départ en randonnée avec notre pic-nique fourni par le gîte

-> *Col de la Fullie - 9km - 600m D+*

15h30- 16h Retour et atelier plantes avec Solange.

18h préparation collective du repas et temps libre

20h - repas

option méditation du soir.

✉ [pranarando@gmail.com](mailto:pranarando@gmail.com)

☎ 0684047446

## Jour 3 :

### Dimanche

( ou Lundi pour le week-end de Pâques )

8h- 9h : Cours de Yoga

9h - Petit déjeuner

10h - Départ randonnée avec notre pic-  
nique

Ateliers en conscience durant la  
marche.

OU Si la météo le permet

8h petit déjeuner

9h départ rando

11h30 cours de yoga sur le lieu de  
randonnée.

-> Mont Morbier -départ de Routhennes 8min en voiture- 10km - 650m D+

16h- 17h **Retour et transfert jusqu'à la gare de Chambéry**  
**prévoyez votre train vers 18h.**



Lien pour réserver votre voyage :

<http://www.serac-montagne.com/details.php?productCode=3308>

Je suis ravie de partager avec vous ce chemin de la re-connexion à la Nature et à Soi !  
Je tiens à offrir au plus grand nombre un moment de présence et de bien-être en mariant ces deux magnifiques disciplines que sont la Randonnée en Montagne et le Yoga. Depuis plusieurs années de pratiques personnelles j'ai étudié et expérimenté les besoins que nous, être humains, avons de vivre la nature autour de nous, et de prendre soin de notre corps, de notre âme ...

Je me suis alors engagée sur la voie de la formation pour obtenir mes diplômes d'accompagnatrice en Moyenne Montagne et de Professeure de Yoga afin de proposer une expérience de qualité à tou(te)s ceux et celles qui sont curieux(ses) de voyage intérieur et extérieur ...  
À mes yeux les liens sont évidents entre la marche et le yoga, et je propose de vous les faire ressentir au fil des journées de ce séjour en allant pas à pas vers cette expérience.  
Entre marche en conscience, pratique corporelle et spirituelle, marche afghane au cœur de notre environnement montagnard, je partage l'énergie naturelle qui nous relie.

*Le bonheur n'est pas dans le but, mais sur le chemin - Gandhi -*

*\* Namaste \**

*\* Ophélie \* - Votre accompagnatrice en Montagne et prof de yoga*

### **Solange REGNAUD**

*Habitant au coeur des Bauges dans un environnement préservé, je me suis intéressée et formée à la botanique et à l'utilisation des plantes médicinales et comestibles, sur le plan théorique, mais aussi par une pratique quotidienne depuis plus de 30 ans.  
Enseignante de formation, c'est avec passion que je transmets et partage un savoir sur les plantes qui nous vient de loin mais est sans cesse enrichi et renouvelé.*

*Association Calenduline*

### **Sophie DODELIN**

*J'ai suivi la formation de 3 ans en ethnobotanique auprès de François Couplan. Aujourd'hui, je concrétise un lien fort à l'écologie profonde que je souhaite transmettre. Cherchant à relocaliser la nourriture, ma cuisine est aussi un moyen de relier les gens et ouvrir à des savoir-faire respectueux de la santé et de l'environnement.*

*Association Calenduline*