

Bain de forêt automnal: le mélèze, arbre de lumière

(N° Séjour : AEMVx)

Automne 2023 - PNR du Queyras (France)

#Votre séjour:

L'automne est la saison idéale pour sillonner le Parc Naturel Régional du Queyras, véritable conservatoire naturel de la faune et de la flore des Alpes méditerranéennes. Le ciel devient limpide, d'un bleu profond qui tranche avec les sommets saupoudrés par les premières neiges. Mais le plus saisissant reste les forêts de mélèzes qui s'enflamment de mille couleurs. Grand seigneur de la forêt, doté d'une riche palette de couleurs, le mélèze est désigné comme l'arbre de lumière des Alpes.

Lors de ce bain de forêt, nous partons en immersion au coeur des plus beaux mélèzins du parc, inhaler les térébenthines du mélèze, bénéfiques pour les personnes atteintes de stress, d'insomnies et stimulantes du système respiratoire.

#Programme détaillé:

Jour 1 à 6 - Randonnées de sylvothérapie active

Séjour en étoile à la découverte des plus beaux mélèzins et forêts de pin cembro du Queyras. Lieux et parcours gardés secrets...

Des activités pratiques et animées sont proposées tout au long du séjour, afin de:

- Ressentir les effets bienfaits de la forêt sur l'équilibre physique et émotionnel
- Retrouver du tonus et améliorer sa condition physique, sans forcer
- Acquérir les techniques de respiration à pleins poumons
- Observer, contempler et comprendre la vie de la forêt dans des lieux préservés et protégés pour leur biodiversité.

Déconnexion digitale: Télévision, ordinateur, téléphone portable et internet déconnectés durant toute la durée du séjour.



ERIC BRISBARE
Accompagnateur en Montagne
ericnews@gmail.com
+33 (0)6.25.04.37.01

AEM VOYAGES - Maison des Parcs et de la Montagne 256 rue de la République 73000 CHAMBERY - 04.79.70.20.42 - aemvoyages@lesaem.fr
RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 garantie financière Groupama contrat 4000716094/0 I MO 73180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

- Carte d'identité en cours de validité.

- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.



Niveau: ★★★★★

Bon marcheur, entraîné, habitué à randonner.
Temps de marche : 4h à 6h par jour
Dénivelé positif 300 à 1000m / Dénivelé négatif 200 à 1000 m

Matériel et équipement :

Sans portage: prévoir des chaussures de randonnées, une tenue adaptée aux conditions météo, un sac à dos léger avec de l'eau, quelques barres de céréales et des vêtements chauds pour la journée.

Le prix comprend:

L'encadrement par un accompagnateur en montagne
L'hébergement
Les pique-niques le midi

Formalités administratives:

- Passeport (pour séjour étranger) ou carte d'identité en cours de validité.
- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.
- Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM, pour séjour étranger).

Tarif: 989 € / personne
(6 jours - 12 places)

Dates:

A la demande

(départ garanti à partir de 6 pers.)

Hébergement:

Hébergement en appartements partagés.

Le prix ne comprend pas:

Les assurances assistance rapatriement / les frais de secours et/ou annulation / les petits-déjeuners et repas du soir / les boissons, pourboires et les dépenses personnelles / tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

