

Les pieds sur Terre

12, rue des abbayes 26400 SAOU
Tel : 04 92 43 12 69 / 06 24 40 58 11
www.lespiedssurterre-rando.fr
contact@lespiedssurterre-rando.fr

Forêt magique de Saou

Du 8 au 12 mai 2024 598 €



inspirez, expirez et laissez faire le Prana

Le saviez-vous?

La Drôme abrite une forêt magique entre les collines et les lavandes?

Véritable poumon de la la Drôme, cette merveille géologique, un synclinal perché, est le terrain de jeux de splendides randonnées. C'est depuis le village de Saou, notre camp de base, que l'on vous invite à découvrir le **yogiwalkie**, à arpenter les ubacs aux chênes centenaires et les adrets méditerranéens, et à gravir les sommets enchanteurs; les Trois Becs, le Grand Pommerol et découvrir des grottes secrètes. Des pratiques de yoga en plein air ou dans une salle avec vue sur les arbres, un voyage au tambour, une session de Reiki et une cuisine saine et locale. De quoi bénéficier de tous les bienfaits de la forêt magique de Saou.

Jour 1

Bienvenue à Saou

Rv en gare de Crest en fin d'après midi pour un cours transfert jusqu'à notre camp de base, le joli village de Saou, son épicerie locale et ses restos au pied de la forêt du même nom.

Installation dans votre gîte tout confort.

Visite du village. Séance de yoga doux.

Apéritif de bienvenue et repas préparé par nos soins.

Jour 2 **Yogiwalkie en forêt de Saou** + 150/- 150 m 18 km

Une première journée sous le signe de la découverte du yoga nomade, le **YogiWalkie®** au coeur de la forêt. Dans cette séance outdoor vous découvrirez la trousse de secours du parfait yogi. Une marche active, instructive, vivante et ludique aux couleurs de la joie. Nous puisons l'énergie de l'environnement qui nous entoure, plus pratique qu'en salle, le **YogiWalkie®** véritable marche du yogi booste notre immunité.

Pic nic et séance de Reiki au soleil. Retour au village à pied par le sentier des Arts. Repas en commun.

Jour 3 **Roche Colombe** + 550 m / - 550 m 15 km

Yoga matinal en salle ou en extérieur. Petit déjeuner. Départ du village pour le sommet de Roche Colombe (886m). Visite de la grotte de Colombe. Si l'on en croit la légende, Sainte Colombe vivait dans la grotte.

Ses dons surnaturels de guérisseuse, sa faculté de commander aux animaux, ont tout naturellement rattaché la désignation du sommet à sa sainte protectrice.

Retour par le coeur de la forêt. Temps libre. Repas au restaurant.

Jour 4 **De Saou au col de la chaudière** + 800 m / - 200 18 km

Départ pour le col de la Chaudière, au pied des Trois Becs, et notre gîte du bout du monde avec bain nordique. Monter vers le Grand Pommerol (1 062 m) puis sentier en crête jusqu'à la porte du Barry.

Séance de yoga en salle ou en plein air.

Repas et nuitée au gîte du col de la Chaudière.

jour 5 **Les Trois becs et le grand Pommerol** -1200 m / +580 m

Départ matinal pour un lever de soleil au sommet des Trois Becs (1 589 m). Salutations au soleil pour ce yoga XXL. Descente par la forêt de Saou. Déjeuner au village et départ et/ou transfert pour la gare de Crest.

Ce programme est donné à titre indicatif. En fonction du niveau des participants, de la météo, événements impondérables ou à la convenance du groupe de participants, l'accompagnateur est susceptible de le modifier.

Les pieds sur Terre

12, rue des abbayes 2640 SAOU
Tel : 04 92 43 12 69 / 06 24 40 58 11

Le tarif comprends:

Le logement en chambre double
4 randos en montagne par une accompagnatrice DE.

Une séance de yogiwalkie.

2 pratiques de 45 min de yoga Vinyasa.

Une pratique de salutation au soleil.

Une pratique de yin Yoga .

Une séance de Reiki en plein air.

Une séance individuel de Reiki.

Les Pic-nics et boissons chaudes.

Les petits-dej et les repas du soir.*

Cuisine simple, de saison, issue de l'agriculture biologique et végétarienne.

La demi-pension avec bain nordique au gîte de la Chaudière .

Les transferts de et pour la gare de Crest.

**Prévoir le repas du soir du jour 3, le déjeuner du jour 4 et les dépenses à caractère personnel*

QUE PRENDRE POUR LA JOURNEE?

casquette ou chapeau

lunettes de soleil

polaire et veste type Gore-tex (imperméable et respirante)

chaussures de randonnée imperméables à semelle crantée

Sac à dos léger avec ceinture de poitrine (27 à 45 L)

Crème solaire visage et lèvres

gourde (2 l au minimum)

couteau de poche

couverture de survie

jumelles et un appareil photo (optionnel)

barres énergétiques

un sifflet

Maillot de bain

