# Randonnée Pédestre & Initiation à la Réflexologie Plantaire au coeur des Cévennes



Séjour en débours de quatre jours et trois nuits

Au programme : deux randonnées pédestres ; une initiation à la réflexologie plantaire ; un massage en réflexologie plantaire pour chacun des participants.

Dates de séjour proposées :
- du jeudi 7 au dimanche 10 juin 2018
- du jeudi 28 juin au dimanche 1er juillet 2018

Vous êtes un groupe déjà constitué ? Contactez-nous si d'autres dates vous intéressent...

> Renseignement et inscription: +33 (0)6 48 79 56 96 E-mail: yann.morizot@yahoo.fr



#### Randonnée pédestre

« Entre ces deux géants que sont le Mont Lozère et le Mont Aigoual, les Cévennes de Stevenson, ou « Cévennes des Cévennes » se divisent en trois grandes vallées schisteuses qui semblent avoir été littéralement taillées à coup de hache. Observées depuis les serres, ces lignes de crêtes acérées délimitant chacune des vallées, cette région est souvent comparée à une mer verte et agitée. »

Accompagnateur en Montagne, titulaire du Brevet d'État correspondant et animateur nature, Yann Morizot vous propose de découvrir en sa compagnie



es particularités géographiques, historiques et culturelles de l'une de ces vallées, ainsi que du Mont Aigoual dans les contreforts duquel cette vallée termine sa course.

Ce territoire nous offre en effet la possibilité d'une immersion au cœur d'une zone qui a su conserver des paysages et un caractère marqués, à l'écart du rouleau compresseur de la modernité.

Lâchez prise, prenez donc un peu de hauteur et partez en quête de ces reliefs, de leur faune, de leur flore, de leur patrimoine culturel et humain à l'occasion de deux très belles randonnées!

### Réflexologie Plantaire

« Prendre soin de soi est vital, prendre du temps pour soi est essentiel »

La réflexologie plantaire est une technique de massage que stimule des points réflexes du pied en correspondance avec d'autres parties du corps.

De nombreuses études ont montré que le stress est l'une des plus grandes menaces pour l'équilibre du corps. La réflexologie plantaire, en appliquant des techniques de pression sur les capteurs de tension du pied, aide à les détendre. Elle provoque ainsi la relaxation de l'ensemble du corps.

La réflexologie est un art curatif qui soulage du stress et des tensions, améliore la circulation et la qualité de vie, et aide au maintien de l'équilibre physique et mental.

#### Prix du séjour en débours :

- 190□/personne en gîte à partager (quatre personnes), repas non compris
- 325□/personne en chambre d'hôtes et formule restauration (pension complète)

## Ce règlement correspond aux prestations suivantes :

- hébergement en gîte ou en chambre d'hôtes selon la formule choisie (75□ en gîte ; 210□ en chambre d'hôte et restauration)
- encadrement de deux randonnées pédestres (60□)
- une formation d'une demi-journée à la technique de la réflexologie plantaire ainsi qu'un massage en réflexologie plantaire (55€)

#### Ce prix comprend:

- l'hébergement en chambre double pour les couples ou single (sans supplément) pour les personnes seules au gîte de la Filature
- une demi-journée de formation en réflexologie plantaire
- un massage d'une heure en réflexologie plantaire
- L'accompagnement de deux randonnées (une journée et une demi-journée) par un professionnel diplômé.

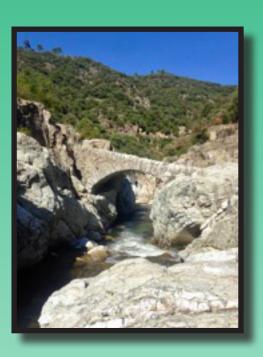
Séjour garanti à partir de 4 inscriptions. Les randonnées peuvent être modifiées, voire annulées en cas de très mauvaises conditions météos.



# Description des journées

## **Premier jour**

Arrivée en fin de journée aux gîtes de la Filature, à l'Estrechure. Installation dans votre chambre ou votre gîte. Pot de bienvenue au bord de la piscine et présentation du séjour. Repas du soir pris à l'auberge du village, à 300 mètres du gîte (si formule choisie avec restauration).



## Deuxième jour

Randonnée avec Yann autour du mont Aigoual à la journée. Départ 9h en covoiturage. Nous effectuerons une boucle d'une journée qui nous mènera au sommet du Mont Aigoual, le «toit du Gard» culminant à 1565 mètres.

D'un dénivelé total de 575 mètres, cette randonnée sera l'occasion de profiter d'une vue sur l'ensemble du massif, d'évoluer à travers la forêt cévenole et de traverser ses différentes strates de végétation. Autant de paysages, qui, sauvages ou résultant de politiques de reboisement,

nous racontent les grandes étapes ayant marqué l'histoire de l'Aigoual et celle des sociétés humaines qui s'y sont installées.





# Troisième jour



En matinée, Victoria vous fera suivre une initiation d'une demi-journée à la réflexologie plantaire. L'objectif consiste non seulement à découvrir et se familiariser avec cette technique de médecine alternative et préventive, mais aussi à vous

donner des bases vous permettant de prodiguer vous-mêmes un massage détente à vocation

relaxante pour votre entourage. La réflexologie plantaire correspond à un large ensemble de techniques et de connaissances. Cet atelier découverte, axé sur le massage détente, vous donnera l'envie, nous l'espérons, d'aller plus loin.

Chacun des participants bénéficiera d'un massage complet. Ceux-ci seront échelonnés tout au long du séjour.





# Quatrième jour

En matinée, nous partirons pour une nouvelle randonnée sur une crête dominant la vallée Borgne. Après vingt minutes de covoiturage nous menant au col de l'Asclier, nous partirons pour un randonnée de trois heures comptant 250 mètres de dénivelé et environ cinq kilomètres. Au programme : lecture de paysage et focalisation sur les vallées

cévenoles qui s'étendront sous nos pieds. La dernière heure de marche s'effectuera sous l'ombre salutaire d'une magnifique hêtraie, à environ 1000 mètres d'altitude.

