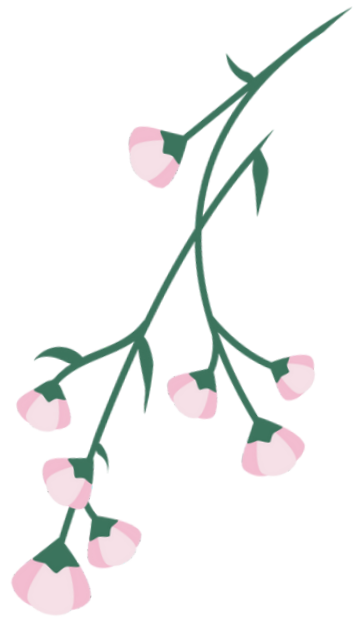




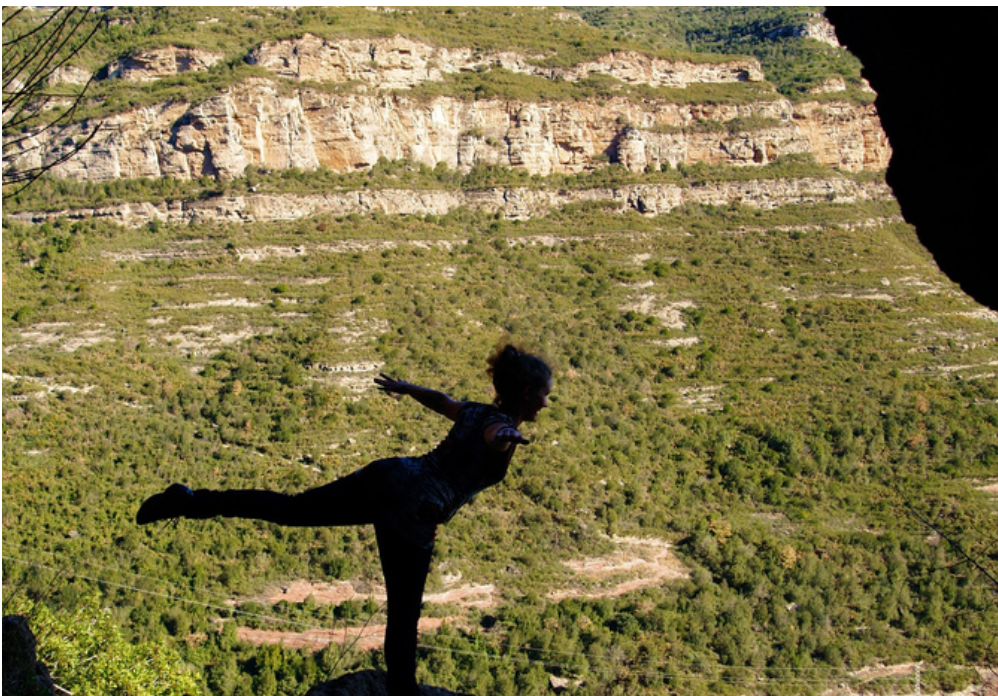
THAI YOGA MASSAGE
Le cœur, le corps et l'esprit



Yoga et Randonnées

Sentiers et Parfums du Haut Aragon

Du 4 au 10 juillet 2023

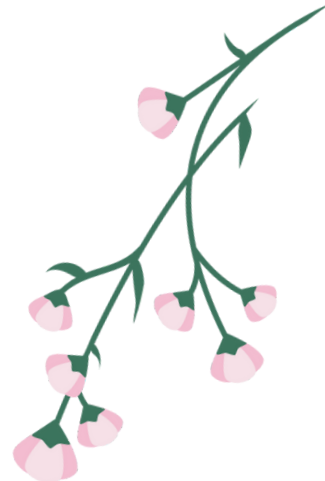


www.thai-yoga-massage.fr

Sandra Léonard | 06 34 37 05 95



THAI YOGA MASSAGE
Le cœur, le corps et l'esprit



Partir au petit matin après une pratique de yoga et un bon petit déjeuner, dans la fraîcheur des hêtraies, se laisser conduire par le fil du torrent, le murmure des cascades, gagner des sentiers en balcon, cheminant entre lisière de forêt et parois démesurées, A la découverte des plus beaux sites de Mont Perdu, En se livrant, du haut du belvédère, aux doux rayons du soleil aragonais, tout en savourant le spectacle naturel et grandiose des canyons d'Ordesa.

Organisation du Séjour

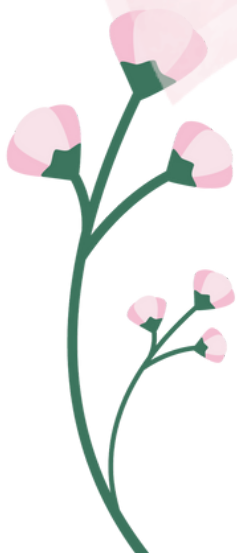
Niveau : sorties à la journée, retour à l'hôtel le soir, Accessible aux personnes ayant un minimum de forme physique, 5h à 7 h de marche à un rythme normal, Nombreux arrêts consacrés à l'observation, Entre 500 et 900m de dénivelé.

Portage : Sacs légers avec seulement le repas de midi et les affaires personnelles pour la journée

Encadrement : Un guide de montagne spécialiste de la région et une accompagnatrice, enseignante de yoga

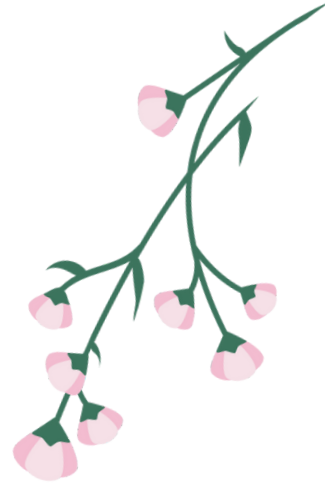
Nombre de personnes : à partir de 5 personnes

Heure d'arrivée et départ à définir





THAI YOGA MASSAGE
Le cœur, le corps et l'esprit



Programme modifiable en fonction des participants :

Jour 1 : Arrivée à l'auberge dans la vallée de Bielsa, pour le repas du soir,

Jour 2 : Pic du Mondoto

**Transfert jusqu'au village isolé de Nerin, adossé sur les larges flancs du versant d'Ordesa, Si la montée s'abstient d'offrir un spectacle particulier, ce n'est que pour le rendre absolument grandiose lors de l'arrivée au sommet du Mondoto : l'accès par de vastes pelouses y est aisé et n'offre aucune difficulté, mais l'autre versant du sommet forme un promontoire incroyable où les falaises et les forêts plongent dans les abîmes du canyon d'Anisclo, Mille mètres de quasi verticalité et 1km de largeur nous séparent des sommets de Séstrales, qui forment de superbes forteresses naturelles de pierre, Au nord, le Mont Perdu et le Soum de Ramond dominent insolemment d'immenses étendues,
Temps de marche : 5 à 6 h (sans les arrêts) Dénivelé : +/- 700 mètres**

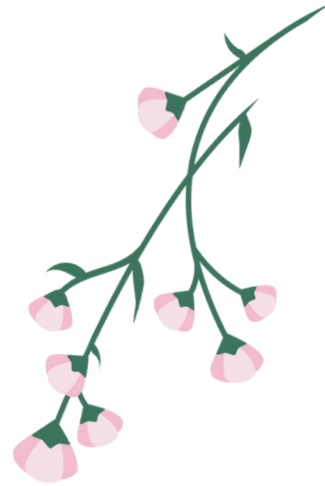
Jour 3 : Lèvre supérieure du Canyon d'Arrazas

**Montée vers les immenses pelouses d'altitude du Cuello Arenas jusqu'à Cuello Gordo : ce dernier débouche sur les lèvres du canyon d'Arrazas ; paysage à couper le souffle, Parcours en balcon, en longeant ce joyau d'Ordesa, jusqu'au refuge de Goriz, au pied du Mont Perdu et Soum de Ramond,
Possibilité de raccourcir cette randonnée,
Temps de marche : 6 à 8h Dénivelé : +/-650 mètres**





THAI YOGA MASSAGE
Le cœur, le corps et l'esprit



Jour 4 : Pic du Sectrales

Véritable forteresse de pierre hérissée d'aiguilles, le Grand Selestrales domine de plus de 1000m la profonde saignée du canyon d'Ansiclo, Depuis le col de Plana Canal (1750m), nous suivons une vaste étendue de pâturage où passent en été d'immenses troupeaux de moutons et d'isards, L'itinéraire suit quasiment la bordure du canyon d'Ansicol, jusqu'au sommet du Setrales, point culminant de la Loma de Los Sestrales, Le Canyon d'Ansiclo est une magnifique faille géologique de plus de 1000 mètres de profondeur et longue d'une douzaine de kilomètres, Il sépare le massif du Mont Perdu à l'ouest et celui des Tres Marias à l'est, Nous avons une superbe vue sur le Castillo Mayor et dans le lointain sur la Pena Montanosa, Temps de marche : 6 à 8h (sans les arrêts) Dénivelé : +/-950 mètres

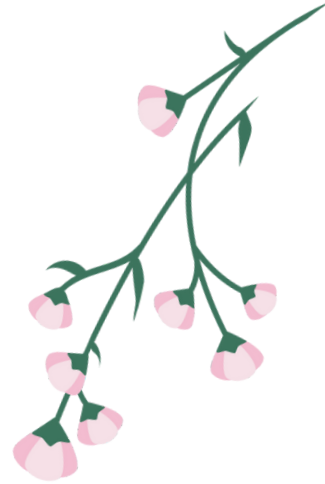
Jour 5 : Port de Tella

Le Portillo de Tella offre de magnifiques points de vue sur la vallée de Bielsa et ses sommets, la vallée de Cinca, le massif de Cotiella, le Castillo Mayor,,, Temps de marche : 6 à 7h (sans arrêt) Dénivelé : +/-700 mètres





THAI YOGA MASSAGE
Le cœur, le corps et l'esprit



Jour 6 : Circuit Lamiana -Revilla- Ermitage de San Lorien - Lamiana

Au départ de l'hébergement, descente vers les eaux rafraîchissantes de Rio Yaga, puis montée au hameau de Révilla pour une jolie boucle en balcon au dessus des profondes gorges d'Escuain et face au village du même nom, par l'Ermitage de San Lorien, Ce parcours permet d'admirer d'en haut les gorges d'Escuain, où le rio coule entre les hautes falaises calcaires et des pentes raides luxuriantes, Retour à Lamiana

Temps de marche : 4h à 5h, Dénivelé : + 450 ou 700m / - 450 ou 700m,

Jour 7 : fin du séjour après le petit déjeuner,

Hébergement : en pension complète en auberge confortable et typique au cœur de la vallée de Bielsa, Cuisine traditionnelle,

Tarif séjour : comprenant 5 jours de rando/ 6 jours en pension complète, 1 cours de yoga le matin et du chant et de la méditation le soir: 740€/personne

