

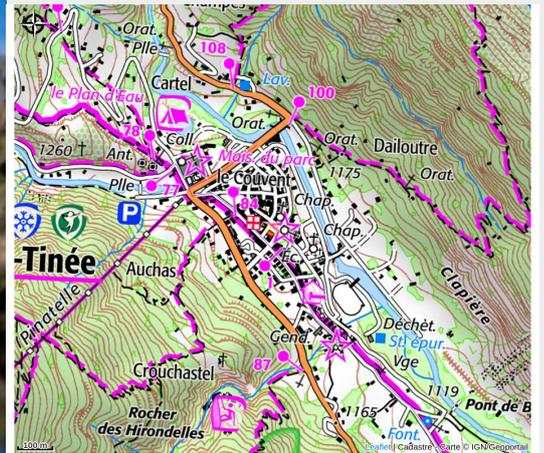


Yoga et Bien-être - de Camp des Fourches à Rabuons

Vallée haute Tinée



Crédit photo : Guide Tinée Mercantour



Infos pratiques

Categorie : Séjours

Thématique du séjour : Séjours accompagnés

: Marque Esprit Parc National

Description

Yoga et Bien-être - de Camp des Fourches à Rabuons

- Accompagnement : Onil BOSCO, accompagnatrice en moyenne montagne DE, enseignante VINIYOGA
- Mini-trek 3 jours et 2 nuits
- Du 29 au 31 juillet
- [Le programme détaillé ici](#)

Jour 1 :

Après avoir démarré la journée sur le GR5 au Camp des Fourches, nous bifurquerons en direction de lacs secrets. Après une pratique et notre pause déjeuner nous remontrons par un itinéraire sauvage, pour ensuite rejoindre par une crête le Col de Fer et nous nous laisserons descendre au refuge par un sentier panoramique sur les Lacs de Vens.

+ 800 m / - 700 m / 10,5 km / 6 à 7 heures de marche

Nuit au refuge de Vens marqué Esprit Parc national

Jour 2 :

Pratique matinale avant le petit déjeuner puis depuis le refuge de Vens, nous longerons les 6 lacs en enfilade pour remonter au Pas des Babarottes et nous rejoindrons ensuite le chemin de l'énergie, impressionnant balcon taillé dans les falaises, pour arriver au refuge de Rabuons. Sur le chemin nous pratiquerons des ateliers de marche consciente dynamique. Une fois au refuge pratique de Yoga.

+ 700 m / - 560 m / 13 km / 6 à 7 heures de marche

Nuit au refuge de Rabuons

Jour 3 :

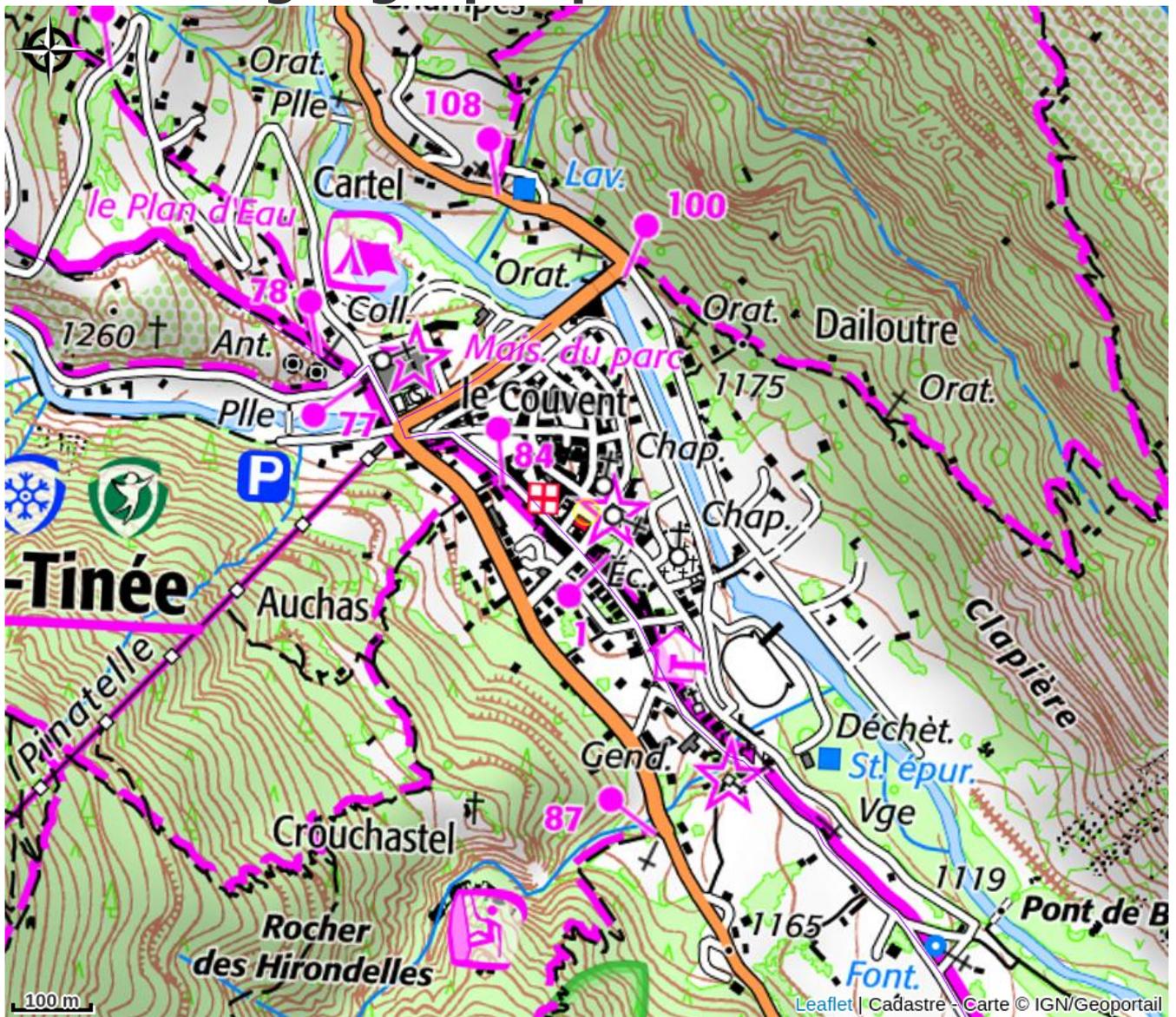
Pour finir en beauté, nous ferons une dernière pratique au lever du jour au niveau du Lac Chaffour, puis retour au refuge pour le petit déjeuner puis nous entamerons ensuite notre descente sur Saint Etienne de Tinée avec une pause picnic dans un mélézin ombragé.

Fin du séjour au retour à Saint-Etienne de Tinée en fin d'après-midi.

+ 150 m / - 1500 m / 9 km / 5 à 6 heures de marche

Ce séjour s'adresse à des randonneurs sportifs, étant capable de marcher 6 à 7 heures par jour sur un dénivelé de 800 m, en terrain alpin et en portant un sac pour 3 jours. Les itinéraires empruntés peuvent présenter des passages techniques. Pour les pratiques yoga et bien être les débutant sont les bienvenus aucun pré-requis n'est nécessaire

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Contact

1, place de l'église,
06660 St-Étienne-de-Tinée
07 82 02 46 71
<https://www.facebook.com/guidestinee/>
contact@guidestineemercantour.com
<https://guidestineemercantour.com/>