

# Marche et Ressourcement en Clarée

4 jours de randonnées, 3 nuits au gîte



Une chambre d'hôtes simple et chaleureuse,  
au creux de la vallée de la Clarée...  
Bienvenue à Plampinet pour un court séjour  
de parenthèse poétique et ressourçante !  
4 jours en montagne, pour respirer et rencontrer de  
tous nos sens la nature, au rythme des saisons.  
4 jours pour s'inspirer d'une mosaïque d'ambiances,  
et poser sur le papier nos perceptions et ressentis,  
4 jours de détente, au coeur du groupe !

Le **programme** qui suit reste indicatif : je me réserve la possibilité d'en moduler les marches proposées et le déroulé, selon les conditions météorologiques, le niveau et les envies du groupe.  
Les dénivelés prévus durant le séjour peuvent aller jusqu'à 530m ±, selon notre rythme de déplacement.

## **Jour 1 : Accueil au gîte, le village (1483m) / le vallon du Creuset (1700m)**

Après un café-tisane d'accueil et de présentations, nous déambulerons dans le village de Plampinet, au coeur de son petit patrimoine rural et religieux. L'après-midi nous mènera, en une atmosphère forestière, aux portes du vallon du Creuset, en un décor minéral atypique.

## **Jour 2 : Le plateau des Thures (2093m)**

Transfert en véhicules jusqu'au hameau du Roubion (**1595m**). Montée sur le plateau des Thures, vaste alpage vallonné, au pied du sommet de l'Aiguille Rouge. Forêt d'altitude et prairie de montagne nous accompagnent ce jour.

## **Jour 3 : La Haute Vallée et le lac de la Cula (2450m)**

Transfert en véhicules (environ 16 kms) jusqu'à Laval (**2024m**). C'est un sentier en lacets qui nous mène ce jour à la découverte d'un joli lac d'altitude. Retiré du sentier, il est une véritable alcôve de paix et de douceur. Atmosphère calme et inspirante !

## **Jour 4 : La chapelle du Vallon (2123m)**

Transfert en véhicules jusqu'au hameau de Ville Haute (**1595m**). Aujourd'hui, nous montons saluer une charmante chapelle, dominant les eaux d'un volubile torrent de montagne. Cet aller-retour est un enchantement, dans un décor très contrasté de roches ciselées et d'espace verdoyant.

## **Fin du séjour vers 16h.**

\* Nos marches seront ponctuées de haltes contemplatives et de petits ateliers (respirations, marche en présence, jeux d'écriture, éveil des sens, envol de sons...).

\* Nos soirées s'agrémenteront de temps de relaxation et de créativité, ainsi que de lectures partagées, selon nos inspirations personnelles et/ou collectives.

\* Et votre « **carnet de rando** », toujours en poche, recueillera vos impressions, inspirations et petites annotations personnelles, tel le précieux compagnon de votre vécu du séjour !

*« Ecoute ton coeur. Il connaît toute chose, parce qu'il vient de l'Ame du monde, et qu'un jour il y retournera. » Paulo Coelho*