

# Bain de forêt automnal: le mélèze, arbre de lumière

(N° Séjour : AEMV 18 0002)

Automne 2018 - PNR du Queyras (France)

## #Votre séjour:

L'automne est la saison idéale pour sillonner le Parc Naturel Régional du Queyras, véritable conservatoire naturel de la faune et de la flore des Alpes méditerranéennes. Le ciel devient limpide, d'un bleu profond qui tranche avec les sommets saupoudrés par les premières neiges. Mais le plus saisissant reste les forêts de mélèzes qui s'enflamment de mille couleurs. Grand seigneur de la forêt, doté d'une riche palette de couleurs, le mélèze est désigné comme l'arbre de lumière des Alpes.

Lors de ce bain de forêt, nous partons en immersion au coeur des plus beaux mélèzins du parc, inhaler les térébenthines du mélèze, bénéfiques pour les personnes atteintes de stress, d'insomnies et stimulantes du système respiratoire.

## #Programme détaillé:

### Jour 1 à 6 - Randonnées de sylvothérapie active

Séjour en étoile à la découverte des plus beaux mélèzins et forêts de pin cembro du Queyras. Lieux et parcours gardés secrets...

Des activités pratiques et animées sont proposées tout au long du séjour, afin de:

- Ressentir les effets bienfaits de la forêt sur l'équilibre physique et émotionnel
- Retrouver du tonus et améliorer sa condition physique, sans forcer
- Acquérir les techniques de respiration à pleins poumons
- Observer, contempler et comprendre la vie de la forêt dans des lieux préservés et protégés pour leur biodiversité.

**Déconnexion digitale:** Télévision, ordinateur, téléphone portable et internet déconnectés durant toute la durée du séjour.



**ERIC BRISBARE,**  
**Accompagnateur en Montagne**  
ericnews@gmail.com  
+33 (0)6.25.04.37.01

Niveau: ★★★★★

Tarif: 579 € (6 jours - 12 places)

Bon marcheur, entraîné, habitué à randonner.  
Temps de marche : 4h à 6h par jour  
Dénivelé positif 300 à 1000m / Dénivelé négatif 200 à 1000 m

Dates:  
21/10/2018 au 26/10/2018  
(départ garanti à partir de 6 pers.)

Sans portage: prévoir simplement un sac à dos léger avec de l'eau, quelques barres de céréales et des vêtements chauds pour la journée.

## Le prix comprend:

L'encadrement par un accompagnateur en montagne

## Le prix ne comprend pas:

Les assurances assistance rapatriement / les frais de secours et/ou annulation / l'hébergement / les repas / les boissons, pourboires et les dépenses personnelles.

## Hébergement:

Facilité d'hébergement à des tarifs raisonnables.  
Mise en relation possible, à la demande.

