

Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 2/5   | 5 jours de marche

# Randonnée yoga en terre Basque, offrez-vous une bulle de ressourcement !

## Votre circuit en bref

- Randonnée assez facile en Pays Basque
- Séjour en étoile
- Hôtel - Restaurant \*\* au cœur de la vallée des Aldudes, réputé pour son excellente table. Une famille vous accueille
- Découverte de la gastronomie riche et variée du Pays Basque
- Possibilité de massages sur place

## Les points forts de la randonnée

- Accès facilité en gare de Saint Jean de Luz
- Séjour intimiste, groupe de 8 personnes
- Randonnées variées (littoral, chemins de St Jacques, forêt d'Iraty, hauts plateaux)
- Découverte de la Côte Basque et du Pays Basque intérieur
- Pratique d'une ou deux séance(s) de yoga par jour dans des lieux magiques



Offrez à votre corps et votre esprit une semaine de ressourcement, dans l'une des vallées les plus apaisantes des montagnes Basques : la « nature » et authentique vallée des Aldudes, cadre idéal pour pratiquer sereinement le yoga.

Ce séjour, nous l'avons conçu en recherchant le subtil équilibre entre bien-être, ressourcement, activité physique, mais aussi découverte culturelle et gastronomique, comme toujours chez nous au Pays Basque. Car dans cette vallée, la table est bonne et généreuse.

Votre guide, spécialiste du Pays basque, saura vous faire découvrir cette culture forte et ne manquera pas de vous faire visiter les lieux incontournables, comme les villages classés ou le somptueux littoral basque Espagnol. Le tout, en rythmant vos journées de marche par des séances de yoga dans un cadre reposant, aux paysages magnifiques, qui invitent à la méditation.

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## •PROGRAMME

### **Jour 1 : Début de séjour à Saint Jean de Luz**

Rendez-vous à 17h30 en gare de Saint Jean de Luz. Installation dans votre hôtel au cœur de la vallée des Aldudes, pour toute la semaine. Pot d'accueil et briefing sur le séjour.

### **Jour 2 : Chemin de St Jacques de Compostelle et Ronceveaux**

Pour débiter la semaine, après un court transfert (20min), nous descendrons rejoindre le chemin de Compostelle. Nous nous imprègnerons de ce chemin mythique, comme les milliers de pèlerins qui chaque année, et ce depuis des siècles, traversent le monde pour effectuer ce périple.

- Distance : 12km, durée : 5h30, dénivelé positif : +450m, dénivelé négatif : -450m, transfert : 20min.

### **Jour 3 : Crête frontalière en vallée des Aldudes**

Départ à pied de l'hôtel, nous prendrons de la hauteur pour rejoindre la crête frontière qui domine le paysage. Nous entrerons en Pays Quint (kintoa en Basque), enclave historique à cheval sur la frontière, parmi forêts de hêtres, estives, champs de fougères et sommets. Au milieu des superbes hêtraies qui nous entourent, nous prendrons alors le temps pour une « sylvothérapeutique » séance de yoga/méditation.

- Distance : 13km, durée : 6h, dénivelé positif : +750m, dénivelé négatif : -750m.

### **Jour 4 : La forêt d'Iraty et Saint Jean Pied de Port**

Nous allons quitter notre superbe vallée pour découvrir le plateau d'Iraty, lieu mythique du Pays Basque, entrée de la plus grande forêt de hêtres d'Europe, on vient à Iraty pour se ressourcer. Nous monterons jusqu'au sommet d'Okabe (1446m) et nous prendrons le temps d'une belle séance de yoga au milieu des Cromlechs de l'une des plus importantes nécropoles protohistoriques du Pays Basque.

Sur le retour nous nous arrêterons découvrir la ville de Saint Jean Pied de Port.

- Distance : 10 km, durée : 5h, dénivelé positif : +500m, dénivelé négatif : -500m, transfert : 1h.

### **Jour 5 : Excursion en Navarre, ligne de crête et sommet de Saioa**

Aujourd'hui, le royaume de Navarre qui a tant influencé l'histoire de la vallée nous ouvre ses portes. Après un court transfert (30 min) nous allons à la rencontre d'un des plus grands panoramas de la région depuis le sommet de Saioa. Cette série de sommets herbeux nous apaisera, les troupeaux de chevaux et de brebis donnant à l'ensemble une image de carte postale.

- Distance : 9,5km, durée : 4h30, dénivelé positif : +630m, dénivelé négatif : -630m, transfert : 30min.

### **Jour 6 : Côte Basque et fin du séjour**

Déjà le dernier jour, mais sûrement celui qui vous marquera le plus, profitons de revenir sur la côte basque pour une dernière rando côtière. En surplomb de la baie de Txingudi, séparant Hendaye de Hondarribia, à l'extrême Nord-Ouest de l'Espagne, le mont Jaizkibel, sommet bordé par les falaises dessinées par l'océan qui culmine à 545m d'altitude. Nous nous imprègnerons de l'air marin si cher au peuple basque, traditionnellement pêcheur et grand voyageur... Ici l'Océan et la montagne se confondent. Un vrai condensé du Pays basque !

### **Retour en gare de Saint Jean de Luz pour 16h.**

- Distance : 10,3 km, durée 5h, dénivelé positif : +570m, dénivelé négatif : -570m.

**Votre encadrant Yogi en plus des séances durant les journées de marche vous proposera, selon la météo de la semaine, deux séances de yoga, le matin pour éveiller le corps et l'esprit ou le soir devant un magnifique coucher de soleil, afin de compléter au mieux cette semaine rando méditation.**

*Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.*

## •RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

### Rendez-vous :

Le jour 1 rendez-vous à 17h30 devant la gare SNCF de Saint Jean de Luz. **PREVENIR IMPERATIVEMENT une semaine à l'avance par SMS au 06.10.97.16.54**, pour réserver la navette entre la gare et l'hôtel.

### Fin de séjour :

Le jour 6 vers 16h, après la randonnée.

Transfert à la gare de Saint Jean de Luz (arrivée à 16h sur place) pour les personnes arrivées en train.

## •DATES ET PRIX

### Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 8 personnes.

### Départs

Du Dimanche 23 Juillet au vendredi 28 Juillet 2023

Du dimanche 30 Juillet au vendredi 4 Août 2023

Du dimanche 13 Août au vendredi 18 Août 2023

Du dimanche 10 Septembre au vendredi 15 Septembre 2023

Du dimanche 1<sup>er</sup> Octobre au vendredi 6 Octobre 2023

Du dimanche 22 Octobre au vendredi 27 Octobre 2023

### Prix par personne :

830 € en Avril, Mai, Juin et Octobre

885 € en Juillet, Août et Septembre

### Suppléments :

- Supplément chambre individuelle (selon disponibilités) : 175€/ pers

- Nuits supplémentaires : nous consulter

### Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour

1 au déjeuner du jour 6

- Les transferts durant le séjour

- L'encadrement par un BE AMM spécialiste du Pays

Basque et formé à l'enseignement du Yoga

- Tapis de yoga et plaids fournis

### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances

- Les repas non indiqués dans « le prix comprend »

- Les transferts non compris dans le programme

- Les boissons non incluses

- 15€ frais de dossier

## •INFOS TECHNIQUES

### Nature du terrain

Randonnées assez faciles, sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

### Niveau 2

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 4h00 à 5h00 effective de marche par jour. Vitesse de montée\* +300 m à l'heure.

*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.*

### Encadrement

Randonnée encadrée par un BE Accompagnateur montagne spécialiste du Pays Basque et formé à l'enseignement du Yoga.

### Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique.

## •ACTIVITE YOGA

Le yoga, pratique ancestrale, trouve ses origines en Inde, il y a plus de 5 000 ans. Le terme lui-même provient du Sanskrit « jug » signifiant « mettre ensemble », « mise au repos ».

Il allie exercices de méditation, de respiration et postures. Il permet une véritable union avec soi, avec l'univers et le monde vivant. Les bienfaits du yoga sont nombreux puisqu'ils sont aussi bien physiques que spirituels.

Le yoga que nous vous proposerons sera adapté à tous niveaux, du débutant au confirmé. Les séances se feront en majorité en extérieur, selon les conditions météorologiques, afin de vous imprégner et de vous relier à ces terres basques que vous allez arpenter durant cette semaine.

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

5 nuits en hôtel\*\* confortable, en formule chambre double ou twin.

Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités. Parking privé pour les personnes venant avec leur propre véhicule.

### Les repas

- Petit déjeuner copieux, sous forme de buffet (thé, café, lait, pain, beurre, confiture maison, petites attentions du chef...)
- Repas du soir, incluant une entrée, un plat et un dessert, composés de produits basques de qualité et de saison : porc Kintoa, truite de Banka, fromage Ossau Iraty, palombe, agneau de la ferme, etc.... Une cuisine authentique et raffinée à la découverte de la gastronomie locale, qui ravira vos papilles.
- Pique-niques inclus. Les pique-niques préparés par nos soins, sont complets et confectionnés avec des produits de saison, locaux et bio (quand cela est possible).

## •INFOS PRATIQUES

### Comment rejoindre Saint Jean de Luz :

- Par le train : Nombreux trains TGV en direction de Saint Jean de Luz au départ des principales villes. Pour confirmation des horaires : [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)
- Par la route : De Bordeaux autoroute A63, 207km. De Toulouse, autoroute A64, 293km, puis Saint Jean de Luz A63, sortie Saint Jean de Luz Nord. Si vous venez avec votre véhicule, nous vous conseillons de le garer dans l'un des parkings suivants :

Parkings couverts et payants INDIGO *cœur de ville* ou *grande plage* : <https://fr.parkindigo.com/parkings/saint-jean-de-luz-france>

Parkings aériens gratuits :

Parking Harriet Baïta, rue Duconte (210 places à 400m de l'axe piéton),

Parking Gregorio Marañon, avenue Marañon (380 places à 200m des halles et 300m de l'axe piéton).

## •A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

### Bagages

• Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

### Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire

- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 maillot de bain et une serviette de bain pour pouvoir accéder à la piscine et au spa
- Des sous-vêtements chauds
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis"(coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméable tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir
- **Une tenue pour la pratique du yoga dans laquelle vous êtes à l'aise, ni trop serrée ni trop ample, et qui sera adaptée au mouvement.**

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

#### Petit équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- Nécessaire de toilette
- Papier toilette, crème solaire + stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts

#### Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

#### Pharmacie collective

- Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur