

Refuge de l'Oriol de Sainte Marguerite  
05120 Saint-Martin-de-Queyrières  
Hautes-Alpes

- 28 AU 31 AOÛT 2025
- 9 AU 12 OCTOBRE 2025

# Sylvothérapie & Yoga

REFUGE DE L'ORIOL

*Vivre une immersion en refuge de montagne  
Découvrir la nature par l'approche sensible de la sylvothérapie  
Pratiquer du yoga en extérieur face au parc national des écrins  
Vivre une belle expérience de vie en communauté*



## Informations & Réservation

06 78 05 22 22  
refugedeloriol@gmail.com  
www.refugedeloriol.com



## *Déroulé du séjour : 4 jours et 3 nuits*

Ce séjour est avant tout l'occasion de prendre le temps et de se ressourcer. Sur ces quatre jours nous vous proposerons des invitations mais aussi des temps pour vous !

- Jour 1: Randonnée - Installation & Exploration libre - Bain de forêt
- Jour 2: Yoga - Bain de forêt - Veillée autour du feu
- Jour 3: Yoga - Ateliers dans la nature - (nuit de bivouac possible)
- Jour 4: Intégration de l'immersion - Voyage sonore

## *Hébergement : au Refuge de L' Oriol*

Le refuge de l'Oriol de Ste Marguerite (commune de St Martin de Queyrières) est situé dans le Pays des Écrins (Hautes Alpes), entre Briançon et l'Argentière la Bessée.

Il comprend un dortoir pouvant accueillir jusqu'à 8 personnes et 2 chambres avec lit double. Le refuge est situé à 2026m d'altitude. Il est équipé de sanitaires, d'une douche (avec eau chaude solaire), d'un poêle à bois. Pour accéder au refuge, il y a 400m de dénivelé à effectuer à pied, mais vos affaires seront transportées en véhicule 4x4.

Le séjour est limité à 10 personnes maximum pour plus de confort dans le refuge.

## *Prix du séjour et conditions de réservation : 500€*

Le coût total du séjour est de 500€. Le tarif inclut l'hébergement, les repas (petits-déjeuner, déjeuner et dîner), l'encadrement et le déroulé du séjour.

Nous demandons un avoir de 20% du séjour afin de confirmer votre réservation.

Réglement par virement ou chèques possible.

## *Précisions sur les pratiques : avec Lucas & Mona*

### Les Bains de forêt

Les bains de forêt permettent de se rapprocher de la Nature, de la découvrir avec des yeux d'enfants, en douceur. Cette pratique, c'est principalement établir une relation authentique entre la Nature et les êtres, d'égal à égal. Du point de vue pratique, un bain de forêt se déroule sur une courte distance, moins d'un kilomètre pour une durée de 3 heures en privilégiant les terrains faciles et plats. Il se pratique en groupe, suivant des invitations sensorielles (5 sens) proposées par le guide de manière à faire interagir les pratiquants avec le milieu naturel. Les invitations s'adaptent aux saisons, à ce que la Nature nous offre. La séance se clôture toujours par un retour progressif au lieu de RDV pour un temps dédié à l'incorporation de l'expérience vécue. Dans un bain de forêt, venez chercher ce dont vous avez besoin, sans que personne ne vous le prescrive. Que ce soit un moment de plaisir, un instant de pleine conscience, une introspection, ou une simple envie de partage, laissez votre curiosité explorer ce que la forêt vous réserve !

## Le Yoga

Les séances de Yoga proposées sont issues de la pratique du Hatha Yoga, style classique et généralement enseigné. Il a l'avantage d'être accessible à tous, quelque soit le niveau du pratiquant et mêle diverses variantes des postures; adaptables selon chacun. Les séances débutent par des exercices simples de respiration (pranayamas) afin de permettre une meilleure concentration et une qualité de présence dans la suite de la pratique. Le Hatha Yoga met l'accent sur la respiration, c'est pourquoi l'enchaînement des postures (asanas) est rythmé par des indications reliées au souffle. Les séances se déroulent comme le fil d'une partition où nous commençons par des postures debout ainsi qu'une recherche d'ancrage et d'équilibre entre notre corps physique et notre corps mental. Puis nous poursuivons avec des postures plus lentes; ramenant le corps au sol et à la terre. Chaque séance se termine par un temps de relaxation guidée permettant un réel instant de lâcher-prise, de détente et de repos du corps (yoga nidra). Nous pratiquons en extérieur et pouvons également nous replier à l'intérieur du refuge en cas de froid ou mauvais temps.

## Les voyages sonores

Un voyage sonore est une invitation au calme, à la détente, allongé confortablement au chaud dans une tente. Expérience méditative douce et profonde, vous baignerez durant une heure dans le son et les vibrations des bols de cristal, des carillons, et de nombreux autres instruments.

## Les ateliers sensoriels et artistiques

Nous vous proposerons différents moments animés et parfois volontairement libre autour de pratiques artistiques et animations sensorielles mais bien-sûr nous préférons vous laisser quelques surprises !

## *Plus d'informations sur les encadrants*

Lucas: [www.takayasylvotherapie.com](http://www.takayasylvotherapie.com)

Mona: [www.ginkgo-yoga.com](http://www.ginkgo-yoga.com)

## *Accès au site :*

Possibilité de venir vous récupérer à la gare de l'Argentière-La-Bessée (05120). Pour celles et ceux qui viennent avec leur propre voiture, le RDV se fera au coeur du village de Sainte-Marguerite, avant de covoiturer pour rejoindre le départ de la randonnée