

BIEN ETRE ET RANDONNEE EN ARIEGE-PYRENEES

La combinaison de la randonnée avec des techniques de bien-être orientales telles que le Zen Shiatsu et le Qi qong représente une nouvelle formule de séjour qui a fait ses preuves ! C'est une façon idéale de découvrir des paysages montagnards magnifiques, de passer deux nuits en refuge de montagne au plus près de la nature et de se sentir à la fin du séjour ressourcé, détendu et régénéré.

Ces deux séjours, autour du refuge d'En Beys dans la célèbre réserve de faune sauvage d'Orlu et autour de celui des Estagnous au pied du prestigieux Mont Valier, permettent en plus de rencontrer des gardiens de refuge sympathiques et dynamiques, parfaitement intégrés à cette vie parfois rude que leur imposent l'éloignement et le climat montagnard.



Les deux séjours sont progressifs. Celui autour du refuge d'En Beys est physiquement moins difficile, le dénivelé positif pour atteindre le refuge étant de 825m contre 1200m pour celui des Estagnous. Les difficultés techniques sont équivalentes, c'est-à-dire très réduite. Ces séjours s'adressent néanmoins à des personnes aimant marcher en montagne !



Petit lexique à l'usage des non-initiés !

Le Qi Qong est une gymnastique énergétique d'origine chinoise qui associe des mouvements lents avec la respiration et la vigilance. En Asie, son utilisation couvre un large spectre de domaines : entretien de la santé, compétition en arts martiaux, guérison, régénération, concentration mentale, assouplissements... Praticué régulièrement il apporte de nombreux bénéfices dans la vie quotidienne en permettant, par exemple, une meilleure maîtrise de soi, une plus grande résistance au stress, une capacité de détente profonde, une vigilance accrue, une meilleure perception des choses...

D'origine japonaise, le Zen Shiatsu est une véritable méthode de bien-être et de prévention à la santé à travers le toucher. Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, il favorise la libre circulation du 'Qi', énergie vitale qui passe dans nos 'méridiens'. Lorsque celle-ci est bloquée, il s'ensuit, d'après la sagesse millénaire d'Orient, des maladies ou des sensations de mal-être. Ainsi, le Zen Shiatsu soulage les maux de dos, les troubles de sommeil, de digestion, de respiration, libère du stress et procure bien d'autres bénéfices.

Dispensé dans un contexte de nature et de montagne, il amplifie le processus de régénération. Il procure au corps et à l'esprit une profonde détente et une ouverture aux bienfaits des éléments naturels.



CONTACT : STEPHANE GROCHOWSKI

Mail : stephane@cap-pyrenees.com / Tel : +336 84 05 28 75

Adresse : le Pont

09000 Saint-Pierre de Rivière / France

Descriptif du séjour à En Beys

1^{er} jour : Montée au refuge d'En Beys (3h30 et 825m de dénivelé positif)

RDV à 10h au parking de la Réserve d'Orlu. Nous monterons ensuite l'ancienne piste qui servit lors de la construction des installations hydroélectriques autour de l'étang d'En Beys. Cette première partie à la topographie plutôt douce nous permettra de plonger progressivement au cœur de la Réserve d'Orlu, magnifique espace de découverte du milieu montagnard pyrénéen (prévoir le pique-nique du midi !).

Puis le sentier muletier se redresse au milieu de la hêtraie avant de parvenir au pas de Balussière, souvent renommé « pla des marmottes ». Après l'observation de ces petites boules de poil au cri caractéristique, nous reprendrons la rude montée qui franchit le « verrou glaciaire » et donne accès à l'étang d'En Beys et au refuge du même nom, unique lieu humanisé parmi étangs, sommets, flore et faune montagnarde.

Après cet effort, un massage des pieds sera bienvenu pour récupérer en douceur.



2^{ème} jour : Les étangs de La Grave

Avant le petit déjeuner, nous ferons une heure de Qi qong. Une moitié du groupe restera aux alentours du refuge et recevra à tour de rôle un soin zen Shiatsu.

L'autre moitié du groupe partira à la découverte d'un endroit peu fréquenté : les étangs de la Grave ! Pourtant magnifiques, ils doivent leur isolement à un cheminement capricieux, le sentier se perdant parfois et égarant certains randonneurs trop sûrs d'eux ou maîtrisant mal leur carte topographique...

Retour pour un pique-nique pris ensemble. Puis l'après-midi, les groupes s'inverseront.

3^{ème} jour : La boucle de Naguilhes . La journée commence par 1h de Qi qong.

« Couillade d'En Beys », voici une terminologie qui fait souvent sourire le randonneur ! Et pourtant, ce terme désignant le col qui sépare la vallée d'En Beys de celle de Naguilhes représente un point de vue magique sur les étangs des Peyrisses, véritables bijoux aquatiques sertis de dalles granitiques aux multiples couleurs. Après le passage du col, ça descend jusqu'au parking des Forges d'Orlu ! L'étang de Naguilhes, dont la légende diffère quelque peu des données historiques, constituera le but de la première partie de cette descente. Puis longeant à plat sa rive occidentale, nous récupérerons quelques forces avant d'achever notre mini-trek par la belle descente dans la forêt de Naguilhes, où l'ours laisse parfois quelques traces au sol où quelques frayeurs au randonneur chanceux !

Matériel recommandé :

Chaussures de marche, sac à dos de 40l, drap individuel, couvre-chef, lunettes de soleil, gourde, lampe frontale, affaires de rechange pour le soir, barres de céréales.

Pour le Qi qong : tenue souple et confortable, veste, prévoir bonnet et gants.

Pour le shiatsu : tenue confortable, une paire de chaussette propre.

Et aussi, de la bonne humeur, de la curiosité, des muscles pour marcher et des yeux pour s'émerveiller...

Hébergement :

Deux nuits au refuge d'En Beys. Matelas et couvertures fournies.

Attention, les douches chaudes sont payantes

Restauration :

Deux Pensions complètes (repas du soir, petit déjeuner et pique-nique du midi, le tout végétarien).

TARIF : 250€ par personne comprenant l'encadrement durant les trois jours par un Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat (Stéphane GROCHOWSKI), les soins et séances de Qi Qong prodiguée par Vinciane OLISLAGER, les pensions complètes au refuge (restauration et hébergement). Pensez à prévoir votre pique-nique du premier midi !

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

Accès au lieu de RDV :

Depuis Toulouse, prendre soit la direction Foix par la Nationale 20 soit la direction Montpellier / Foix par l'autoroute A 61 et la quitter direction Foix / Andorre par l'autoroute A 66 dite l'Ariègeoise.

Continuez jusqu'à Ax les Thermes.

Après avoir quitté la N 20 à Ax les Thermes vers Orлу, allez jusqu'au panneau Forges d'Orлу. Tournez à gauche et suivez la route pour arriver au parking de la réserve d'Orлу.

Descriptif du séjour aux Estagnous

1^{er} jour : Montée au refuge des Estagnous **(4h30 et 1200m de dénivelé positif)**

RDV à 10h au parking du Pla de la Lau (voir accès en fin de produit). Après un démarrage paisible dans le fond de vallée, le sentier grimpe dans une belle hêtraie qui s'ouvre au passage d'une source.

Le sentier serpente ensuite en direction de la spectaculaire cascade de Nérech qui bloque l'accès à la haute vallée. Après la belle montée qui cotoie la cascade, le pique-nique (sorti du sac !) nous réconfortera. Le paysage s'ouvre enfin et la cabane de Caussis marque le dernier jalon avant d'atteindre le refuge des Estagnous. Un massage des pieds sera bienvenu pour récupérer en douceur.



2^{ème} jour : Le Mont Valier

Avant le petit déjeuner, nous ferons une heure de Qi qong. Une moitié du groupe restera aux alentours du refuge et recevra à tour de rôle un soin zen Shiatsu.

L'autre moitié du groupe partira à l'assaut du prestigieux Mont Valier ! La légende attribue à Saint Valiérus sa première ascension au III^{ème} siècle de notre ère. Le panorama au sommet vaut largement l'effort à consentir.

Retour pour un pique-nique pris ensemble. Puis l'après-midi, les groupes s'inverseront.

3^{ème} jour : La boucle de Milouga

La journée commence par 1h de Qi qong.

C'est un itinéraire vraiment somptueux qui s'offre à nous. Après une petite montée au col de Pécouch, nous rejoindrons les superbes étangs de Milouga et déambulerons dans les recoins secrets de la réserve du Mont Valier. Après avoir retrouvé le GR10, fameux sentier qui relie la Méditerranée à l'Atlantique en traversant les Pyrénées, nous redescendrons tranquillement jusqu'au pla de la Lau.

Matériel recommandé :

Chaussures de marche, sac à dos de 40l, drap individuel, couvre-chef, lunettes de soleil, gourde, lampe frontale, affaires de rechange pour le soir, barres de céréales.

Pour le Qi qong : tenue souple et confortable, veste, prévoir bonnet et gants.

Pour le shiatsu : tenue confortable, une paire de chaussette propre.

Et aussi, de la bonne humeur, de la curiosité, des muscles pour marcher et des yeux pour s'émerveiller...

Hébergement :

Deux nuits au refuge des Estagnous. Matelas et couvertures fournies.

Attention, les douches chaudes sont payantes

Restauration :

Deux Pensions complètes (repas du soir, petit déjeuner et pique-nique du midi, le tout végétarien).

TARIF : 250€ par personne comprenant l'encadrement durant les trois jours par un Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat (Stéphane GROCHOWSKI), les soins et séances de Qi Qong prodiguée par Vinciane OLISLAGER, les pensions complètes au refuge (restauration et hébergement). Pensez à prévoir votre pique-nique du premier midi !

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

Accès au lieu de RDV :

Depuis Toulouse, prendre l'autoroute A 64 en direction de Tarbes. Avant la gare de péage de Lestelle, sortir vers Saint Giron. A Saint Giron, suivre la direction Castillon-en-Couserans puis poursuivre après le village vers Sentein. Prendre la petite route à gauche indiquée REFUGE DES ESTAGNOUS PLA DE LA LAU.