

Rando et bien-être

Roquebrune sur Argens



Au cœur de la
Provence et à deux
pas du bord de mer

**Du 13 juin au 27 juin
et du 12 septembre
au 25 septembre 2020**

Rien de tel que la randonnée et une initiation au Qi-Qong pour vous détendre et savourer de précieux instants de ressourcement et d'émerveillement. Faites-vous du bien, au corps comme à l'esprit !

Entre l'arrière-pays Varois, le golfe de St Tropez, le bord de mer, prête complètement à randonnées (approche en véhicule privé) : Eric, votre guide accompagnateur de profession, vous emmène à la découverte d'une beauté rare auréolée de parfums épicés.

Votre bien être avec le Qi-Gong :

En fin de journée , du lundi au vendredi, Odette, votre maitre Qi-Gong, vous propose une initiation à cette discipline traditionnelle chinoise fondée sur la libération de l'énergie vitale, associant mouvements fluides, exercice d'équilibre qui délient les articulations, exercices respiratoires et concentration de l'esprit. Une discipline à découvrir pendant vos vacances.

Votre semaine Rando s'articulera comme suit :

• **Lundi matin, Randonnée guidée : au Rocher de Roquebrune.** D'un point de vue géologique, le Rocher marque le début de l'Estérel. De nombreux vestiges (mégalithes, romains, moulins à vent, chapelles) témoignent de l'activité humaine qui régnait autour du rocher. L'itinéraire proposé offre un panorama grandiose et vous plonge dans une ambiance contemplative. Approche à 15' en voiture- Itinéraire 9 Km. Durée : 3 h 30. Dénivelé : 480 m – Niveau **Vert à Rouge**

• **Mercredi en Journée complète, Randonnée guidée avec pique-nique Corniche des Maures :** Le Cap Camarat Sur la presqu'île de Saint-Tropez, vous serez émerveillés par cette belle randonnée sur le littoral méditerranéen très préservé. Puis à l'issue de cette balade, possibilité de flâner

dans le joli village de Ramatuelle. Le Cap est le joyau de la presqu'île de Saint-Tropez. Approche 50 Km –Itinéraire 11 Km. Durée : 4 h 30. Dénivelé : +300 m (équivalence) - Niveau **rouge**

Ou **L'Estérel : Le Mont Vinaigre** Départ de Pont de l'Estérel (N7) Ce circuit varié vous permettra de découvrir les plus beaux points de vue de l'Estérel : les Préalpes, les Alpes Maritimes, la méditerranée, la vallée de l'Argens...Itinéraire 12 Km. Durée 4h15. Dénivelé Positif 400 m, négatif 400 m - Niveau **rouge**

• **Jedi matin ou après-midi, Randonnée guidée :** **Les meulières de Bagnols-en-Forêt et les gorges du Blavet** pour commencer cette randonnée près du joli village de Bagnols en forêt, partez à la découverte d'une activité disparue, « les tailleries de meules », pièces maîtresses de nos moulins provençaux. Puis

Rando et bien-être

Roquebrune sur Argens



Au cœur de la
Provence et à deux
pas du bord de mer

Du 13 juin au 27 juin
et du 12 septembre
au 25 septembre 2020

nous traverserons ce massif par les crêtes boisées, et nous terminerons cette randonnée enchantée, dans un verdoyant Colorado, surplombé par des aiguilles de feu qui vous accueillera dans sa douce fraîcheur. Approche à 30km - Itinéraire 15km - Durée : 4 heures 00 - Dénivelé : 250 m **Niveau bleu**

Découverte de la région Provence avec l'animateur de votre Hôtel Club :

• Dimanche après-midi :

Balade sur le **sentier des 25 ponts** et au **Monastère des Carmes** – Le sentier suit l'ancien aqueduc qui alimentait Roquebrune en eau. A travers les vallons vous découvrirez une végétation luxuriante dans un milieu naturel préservé. Découverte d'un superbe panorama sur la vallée de l'Argens. Durée : 1h30 – Dénivelé : 210m - **Niveau vert**

• Mardi matin avec pique-nique :

écouverte de **St Tropez et son marché** du mardi matin- Lieu de Villégiature de la Jet Set, la traversée se fera en bateau* au départ des Issambres ou de Sainte Maxime pour une balade vers le Marché, découverte de la fameuse Gendarmerie pour finir par une balade vers la Citadelle – Approche à 20' en voiture- Durée : 4h00 – **Niveau vert**

• Vendredi matin :

Découverte du **vieux village médiéval de Roquebrune** avec dégustation de chocolat. Mille ans d'histoire et de légendes vont défiler sous vos yeux... Découvrez l'histoire de ce **charmant village provençal**, son castrum, ses portiques, son église paroissiale...

- Animation à la piscine
- Une dégustation de tapenade en fin de journée

Infrastructures à disposition :

- Piscine de 25m chauffée
- Sauna
- Salle de remise en forme
- Espace de massage*
- Bâtons de marche si besoin

*En supplément

Programme donné à titre d'exemple, les randonnées guidées pourront être inversées ou modifiées selon météo