



La Catalogne

du dimanche 27 mars
au samedi 02 avril

Je réserve

La Catalogne

Du dimanche 27/03 soir au samedi 02/04 après-midi.

Partez à la découverte d'Abella de la Conca !

Perché à flanc de colline à deux heures de Barcelone, ce spot est reconnu comme l'un des plus beaux villages catalans. Niché au cœur des falaises, il séduit tous les grimpeurs par la beauté exceptionnelle de ses paysages et la grande variété de ses voies.

Après deux premiers jours de grimpe, reprenez des forces pour mieux repartir ! Deux séances de yoga et une balade pédestre pour découvrir la faune et la flore locale vous permettront de reprendre des forces avant de retourner à l'assaut des falaises pour deux jours.

A chaque fin de journée, ressourcez vous au gîte, profitez de son sauna ou de sa plateforme et sa vue imprenable sur la vallée, régalez vous de sa cuisine végétarienne en circuit court.

Cette Escapade vous permettra de découvrir ce spot de grimpe historique sans jamais prendre la voiture. Un séjour dépayasant et bas carbone qui a tout bon !

Préparez-vous à un dépaysement total pour ces quelques jours en terres espagnoles.



Lieu de prise en charge

Rendez-vous à la gare de Barcelone Sants à 17h.

Au programme

4 journées de grimpe, 1 journée yoga/ randonnée et 1 journée à la découverte du Barrio Gotico, quartier emblématique de Barcelone, et de la Sagrada Familia, chef d'oeuvre de l'artiste Gaudi.

Le chill

Vieille bâtisse restaurée, ce gîte situé au pied des falaises est une véritable invitation à la détente avec son **sauna** et sa plateforme où pratiquer le yoga au lever du soleil.



L'encadrant

Jarno, passionné par la verticalité, c'est dans la forêt de Fontainebleau qu'il enchaîne ses premiers blocs naturels. S'en suivront d'innombrables falaises et montagnes à travers l'Europe et du côté de l'Asie. Il découvre par la suite la slack et la highline, mais aussi le parachute et le parapente, pour finir par se former dans les ashrams indiens au Hatha Yoga.

Il vous accompagnera dans la bonne humeur !



Le matériel

Mis à disposition, sauf vos chaussons perso évidemment. Si vous avez votre propre baudrier et votre système d'assurage, prenez les.



Le niveau

Ce séjour s'adresse à tout le monde, du débutant complet au grimpeur plus aguerri.

Une bonne condition physique et aimer la pratique sportive sont requis pour participer au séjour.

arkose
cantine

L'intendance

L'esprit de Arkose Cantine vous accompagnera durant ces 4 jours.

• Petits-déjeuners

Porridge, céréales, pain, beurre et confitures, fruits, jus et boissons chaudes, etc...

• Dîners

Préparés par le gîte dans l'authentique cuisine au feu de bois, menus végétariens (possibilité de repas végétalien sur demande) servis selon un protocole covid-compliant.

• Au menu

En fonction de l'humeur du chef, vous pourrez déguster une bonne paëlla, de délicieuses lasagnes et découvrir le terroir local après votre journée d'escalade.

• Déjeuner pique-nique

Buffet le matin où vous pourrez composer votre pique-nique pour le midi. Un tupperware vous sera fourni pour limiter les emballages.

Le programme détaillé

Dimanche 27 mars :

- Rendez-vous à la gare de Barcelone Sants à 17h.
- Transfert privé vers le gîte.
- Installation, dîner et nuit.

Lundi 28 mars :

- Petit-déjeuner.
- Journée escalade.
- Dîner et nuit au gîte.

Mardi 29 mars :

- Petit-déjeuner.
- Journée escalade.
- Dîner et nuit au gîte.

Mercredi 30 mars :

- Petit-déjeuner.
- Séance de yoga le matin pour éliminer les tensions des 2 premières journées de grimpe.
- Départ pour une randonnée à la découverte de la faune et de la flore locale. Pique-nique en cours de balade.
- Fin d'après midi consacrée à une deuxième session de yoga/respiration pour préparer et optimiser vos objectifs des 2 prochaines journées grimpe !
- Dîner et nuit au gîte.

Jeudi 31 mars :

- Petit-déjeuner.
- Journée escalade.
- Dîner et nuit au gîte.

Vendredi 01 avril :

- Petit-déjeuner.
- Journée escalade.
- Dîner et nuit au gîte.

Samedi 02 avril :

- Petit-déjeuner.
- Départ pour Barcelone en début de matinée.
- Balade pédestre dans le Barrio Gotico, le quartier emblématique de Barcelone.
- Visite de la Sagrada Familia, chef d'œuvre de l'artiste Gaudi.
- Déjeuner libre en cours de visite.
- Transfert retour vers la gare en milieu d'après-midi (ne prévoyez pas de transport retour avant 16h30 pour être tranquille).
- Fin des prestations.

Tarif par personne : dès 790€**Ce prix comprend :**

- Les transferts gare-hébergement aller-retour.
- L'hébergement en gîte pendant 6 nuits.
- 6 petits-déjeuners, 5 déjeuners pique-nique et 6 dîners.
- L'encadrement escalade pendant 4 jours par un professionnel diplômé.
- L'encadrement yoga par un professionnel diplômé.
- Le prêt du matériel d'escalade (hors chaussons).
- Les excursions mentionnées au programme.
- L'assistance de notre correspondant en cas de besoin.

Ce prix ne comprend pas :

- Votre transport jusqu'à la gare de Barcelone.
- Les boissons et le déjeuner du dernier jour.
- Les dépenses personnelles.
- Les assurances annulation/multirisques.
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « ce prix comprend ».

Bon à savoir

- Hébergement : il s'agit d'un gîte avec plusieurs chambres. Elles sont toutes différentes. Certaines sont avec un seul lit, d'autres avec plusieurs couchages.
- Couchage : l'attribution des lits se fera de manière aléatoire quelques jours avant votre arrivée. Vous souhaitez une chambre seul.e ? Pensez à souscrire l'option « chambre double à usage individuel » (nombre limité). Le linge de lit est fourni. Nous vous demandons de prévoir votre serviette de toilette et/ou de bain.
- Restauration : repas privilégiant les produits locaux et de saison. Repas végétariens (possibilité de repas végétalien sur demande).
- Boissons : une sélection régionale et/ou artisanale de vins et de bières sera disponible avec supplément au gîte.

Formalités : (pour les ressortissants français)

- Carte nationale d'identité en cours de validité ou passeport en cours de validité.
- Les formalités d'entrée sur le territoire espagnol sont susceptibles d'être modifiées en fonction des annonces gouvernementales concernant l'épidémie de covid 19.

Suppléments :

- « Chambre double à usage individuel » : (+60€ pour le séjour)
- Assurance annulation avant départ : (+ 36€ par personne)
- Assurance multirisques avec extension «COVID» : (+58€ par personne)

Je réserve