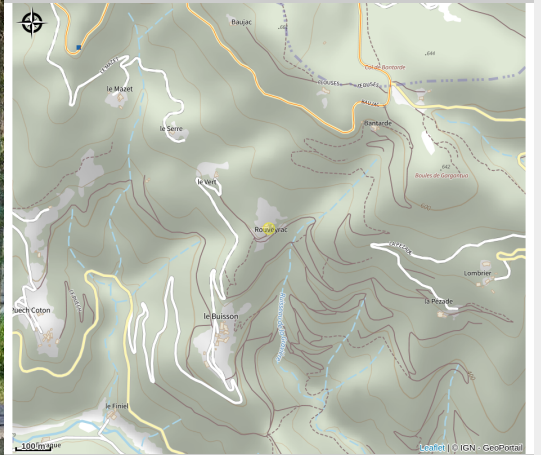


# Week-end Randonnée et yoga

Aigoual



## Infos pratiques

Type : Séjours écotourisme

# Description

- Jour 1 : Mas de Rouveyrac

Accueil à l'hébergement à 14h00. Installation et présentation du WE et de l'hébergement. Randonnée en boucle au départ de l'hébergement sur le col de Bantarde (624m) et retour par les crêtes et les Boules de Gargantua et retour sur le Mas Rouveyrac par le Lombrier.

> Dénivelés : +250 m/-250 m - Durée : 2h30 - Longueur : 6 kms

> Séance de yoga et relaxation de 18h00 à 19h00.

> Apéritif et repas du soir (2 nuits sur le même hébergement)

> Nuit et repas pris sur le Mas

- Jour 2 : Montagne de la Fage

Séance de yoga le matin de 07h30 à 8h30

Petit transfert en véhicule. Boucle au départ du village de Saint Roman-de-Codières : ancien château médiéval, église romane. Puis ascension à travers bois vers les crêtes panoramiques de la montagne de La Fage.

La Montagne de la Fage, située sur la commune de Sumène, est le plus haut contrefort méridional des Cévennes gardoises, avec ses 931 mètres d'altitude. Elle offre de belles vues sur les Cévennes gardoises et lozériennes notamment sur le mont Aigoual et les sommets de la vallée Borgne. Retour par des chemins ombragés, à travers la forêt de hêtres (Fagus en Latin) sur Saint Roman.

> Séance d'étirements en fin de randonnée

> Dénivelés : +500 m/-500 m - Durée : 5H00 - Longueur : 12 kms

> Possibilité d'accès à l'espace bien-être.

> Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00.

> Nuit et repas pris sur le Mas

- Jour 3 : Col de la Pierre Plantée et Col des Fosses

Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30

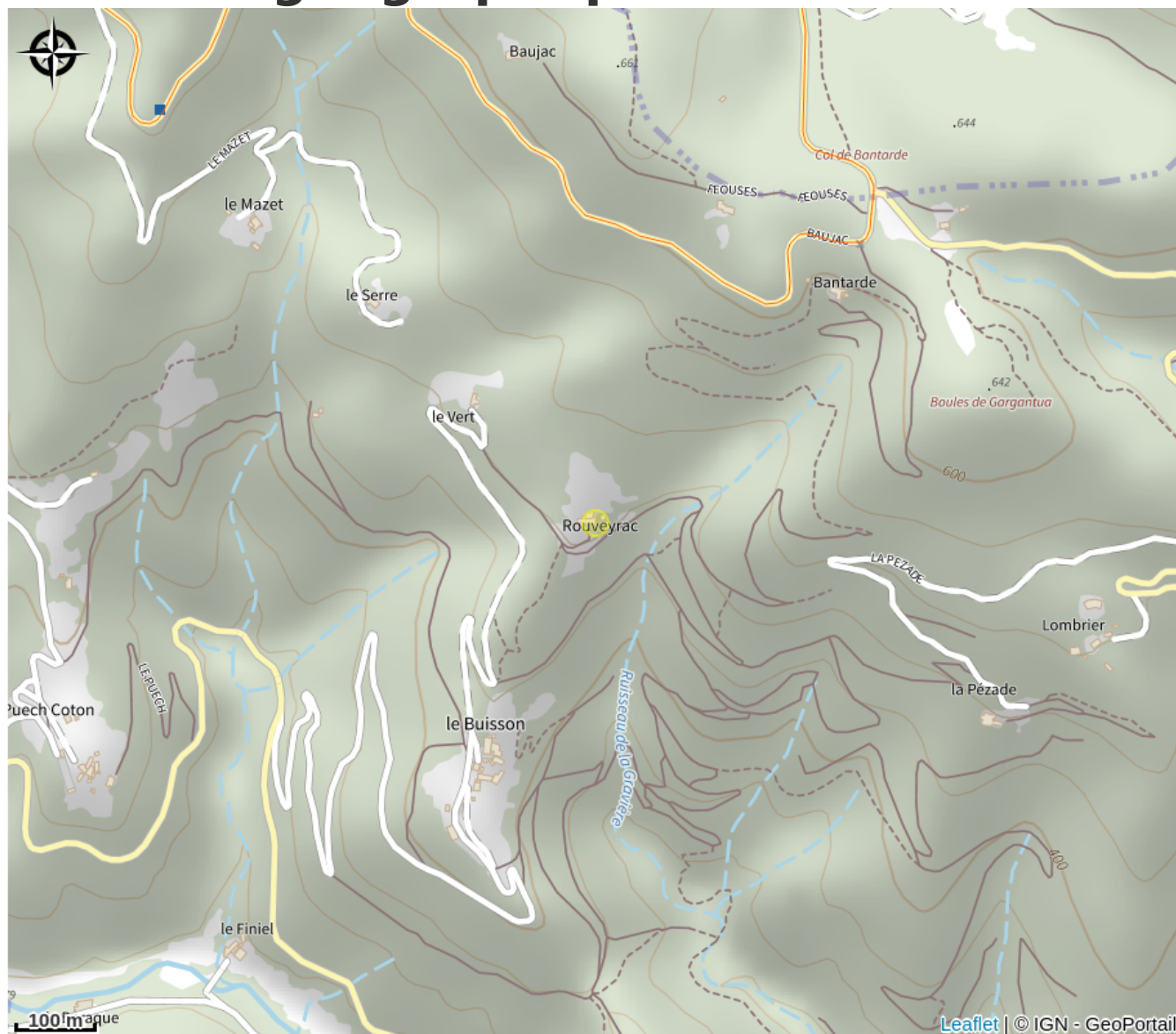
Petit transfert en véhicule. Boucle au départ du col de la Pierre Levée sur les crêtes jusqu'au le col des Fosses, sur l'ancien tracé d'une draille de transhumance toujours empruntée par les troupeaux au printemps et en fin d'été. Découverte également des menhirs de granit, témoignage d'une forte occupation humaine à la fin du Néolithique. Beaux points de vue sur les vallées du Rieutord et de la Salindrenque.

> Séance d'étirements en fin de randonnée

> Fin du séjour à 16h00

> Dénivelés : +350 m/-350 m - Durée : 4H30 - Longueur : 11 kms

# Situation géographique



# Toutes les infos pratiques

## Contact

Mas Cavaillac,  
30120 Cavaillac  
0467812395  
0608252148  
[https://www.facebook.com/  
Semellesauventrando](https://www.facebook.com/Semellesauventrando)  
[contact@semellesauvent.com](mailto:contact@semellesauvent.com)  
<https://semellesauvent.com/>

## Source



Parc national des  
Cévennes  
[http://www.cevennes-  
parcnational.fr/](http://www.cevennes-parcnational.fr/)