

# RETRAITE A L'ALPAGE : UNE EXPÉRIENCE DE TRANSFORMATION EN PLEINE NATURE

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

|                      |   |
|----------------------|---|
| Titre                | Retraite à l'alpage - une expérience de transformation en pleine nature   |
| En bref              | Séjour tout inclus de 3 jours et 2 nuits à Rougemont au chalet des Pierres Roses alliant marche consciente, méditation, forêt de bois de résonance et veillées au coin du feu.  |
| Descriptif du séjour | <p>Dans un chalet perché au cœur des alpages de la vallée de la Manche, Marianne Moratti – accompagnatrice en montagne et habitante de Rougemont – accueille les participants pour un long week-end d'immersion. Vie à l'alpage, art du bois, méditation, marche consciente, cuisine locale, veillées au coin du feu, le tout dans un chalet d'alpage du 17<sup>e</sup> siècle : ici, la nature inspire la simplicité retrouvée et les traditions ancestrales du Pays d'Enhaut.</p> <p>Le séjour comprend les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Une immersion dans un chalet d'alpage du 17<sup>e</sup> siècle, rustique et confortable</li><li>• Randonnée douce à travers une forêt de bois de résonance</li><li>• Des activités guidées pour se relier à soi et au vivant : marche consciente, vues spectaculaires, écriture, silence, feu de bois</li><li>• Une cuisine maison, locale, saine et goûteuse, partagée autour de la table</li><li>• Un groupe intime (6 à 10 personnes), pour des échanges authentiques et un accompagnement attentionné</li></ul> |
| Dates                | <b>Du vendredi 12 septembre au dimanche 14 septembre 2025</b>   |
| Horaire              | Début le 12.09 à 15h15 – Fin le 14.09 à 14h   |
| Lieux du rendez-vous | Gare de Rougemont   |
| Lieux de l'activité  | Région de Rougemont   |
| Programme indicatif  | <p><b>Jour 1 – Forêt et accueil</b></p> <p>Première marche douce à travers une forêt de bois de résonance. Immersion progressive dans un univers de calme et de lenteur. Repas du terroir et veillée au feu : l'aventure intérieure commence.</p> <p><b>Jour 2 – Marche, introspection et silence</b></p> <p>Grande traversée d'alpages, pique-nique sauvage, méditation silencieuse au bord de la rivière. Un temps rare pour se retrouver. Soirée sur le thème de la transformation personnelle.</p> <p><b>Jour 3 – Clôture et intégration</b></p> <p>Marche matinale lente au lever du soleil. Retour au chalet et repas en commun. Cercle de clôture pour ancrer les apprentissages. Retour en douceur, avec élan et clarté.</p>  |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Matériel à prendre avec soi</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habits confortables et chauds, adaptés à la météo</li> <li>• Chaussures de marche</li> <li>• Protection contre le soleil</li> <li>• Nécessaire de toilette pour 2 nuitées</li> <li>• Chaussures d'intérieur</li> </ul>  |
| <b>Sécurité</b>                    | Le participant doit annoncer ses éventuels problèmes de santé et prendre avec lui ses médicaments.   |
| <b>Participants</b>                | Dès 18 ans   |
| <b>Nombres (min. – max.)</b>       | Minimum 6 personnes – maximum 10 personnes   |
| <b>Accessibilité universelle</b>   | L'offre n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap  |
| <b>Variante</b>                    | Peut être réservée pour un groupe privé également hors dates   |
| <b>Autres informations</b>         | <b>Offre spéciale en transports publics :</b> Sur présentation d'un titre de transport publics valide, correspondant aux dates de votre forfait, le Parc vous rembourse le prix d'un billet en 2ème classe, depuis votre domicile en Suisse (ou votre point d'entrée dans le pays), jusqu'à concurrence de CHF 80.00 par personne et par trajet. |

## TRANSPORTS ET ACCÈS

**Accès voiture et transports publics**      Rendez-vous à la Gare de Rougemont

|  |                      |               |
|--|----------------------|---------------|
| <b>Horaires des transports publics</b> | <b>Aller</b>         |               |
|  | Bulle – Rougemont    | 13h50 – 15h12 |
|  | Gsataad – Rougemont  | 14h37 – 14h45 |
|  | Montreux – Rougemont | 13h43 – 15h12 |
|  | <b>Retour</b>        |               |
|  | Rougemont – Bulle    | 14h46 – 16h06 |
|  | Rougemont – Gstaad   | 14h12 – 14h22 |
|  | Rougemont – Montreux | 14h46 – 16h17 |

**Attention :** les horaires sont donnés ici à titre indicatif et sont susceptibles de changer en cours d'année. Horaires à jour sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

## TARIFS

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tarif de base adulte | CHF 790.00<br>Le prix inclut : <ul style="list-style-type: none"><li>• Le transfert de la gare au chalet</li><li>• 2 nuitées en chambre partagée (salle de bain commune). Répartition sur place en fonction du groupe.</li><li>• La pension complète avec boissons sans alcool</li><li>• Toutes les activités mentionnées</li></ul>             |
| Offre spéciale       | <b>Offre spéciale en transports publics :</b> Sur présentation d'un titre de transport publics valide, correspondant aux dates de votre forfait, le Parc vous rembourse le prix d'un billet en 2ème classe, depuis votre domicile en Suisse (ou votre point d'entrée dans le pays), jusqu'à concurrence de CHF 80.- par personne et par trajet. |

## Conditions et termes de l'ACTIVITÉ

|              |  |
|--------------|--|
| Inscription  | Inscription obligatoire : <a href="mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch">inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch</a><br>+41 (0)26 924 23 33<br><b>Dernier délai d'inscription : le 26.08.2025, soit 14 jours ouvrables avant le départ</b> |
| Confirmation | La réservation est considérée comme définitive dès la réception de l'inscription et du paiement total de la somme due. La réservation est confirmée par courriel ou par courrier.  |
| Paiement     | Le paiement se fait sur facture avant la participation à l'activité. Aucun paiement n'est accepté sur place.   |

## Annulation

En cas d'inscriptions insuffisantes (nombre minimum de participants non atteint) ou pour une raison échappant à ses responsabilités, le Parc se réserve le droit d'annuler l'activité.

En cas d'annulation de l'activité par le Parc, les participants seront informés par téléphone ou par courriel dans les plus brefs délais. Il est évident que les sommes avancées (y compris réservation d'un hôtel ou achat d'un pique-nique) seront remboursées ou pourront servir à l'achat d'une autre activité.

Les conditions d'annulation par les participants sont les suivantes : sans frais jusqu'à 30 jours, puis 50% à 20 jours et 100% 10 jours avant.

Elles sont envoyées en même temps que la confirmation d'inscription et constituent une partie intégrante des termes et conditions de cette activité. Dès réception du paiement, elles sont réputées connues et acceptées.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du Parc :

[www.gruyerepaysdenhaut.ch/fr/conditions-generales-de-vente](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch/fr/conditions-generales-de-vente)



## Assurances

Tout participant doit être assuré pour les accidents non professionnels.