



YogaTrekking Queyras en Val Pellice

Zaterdag 6 september – zaterdag 13 september 2025



Yoga op de grens van Frankrijk en Italië

In 2025 doen we met onze yoga en wandelweek weer twee landen aan. De week vindt plaats in de grensstreek ten zuiden van Briançon: de Queyras en Val Pellice. Dit is de achtertuin van de mountain leader van deze week - Anne van Galen, maar ook een van de lievelingsgebieden in de Alpen van yogadocente Diana Aben.

We starten de reis in Montbardon, een schattig en afgelegen bergdorpje hoog boven het dal van de Guil. Vanuit gîte Le Cadran Solaire maken we drie dagtochten. Uiteraard beginnen we elke dag met een fijne yogasessie van Diana.

Eenmaal opgewarmd gaan we op trektocht van drie dagen en doen we twee in Italië gelegen berghutten aan. De laatste nacht slapen we weer in een knusse franse gîte 'au bout du monde'.

Uiteraard is dit weer een week waar elke dag veel aandacht is voor inspanning en ontspanning; rust, bergnatuur en natuurlijk ook mooi contact en goede gesprekken.



OVER DE YOGASESSIES

Alle yogasessies worden, als het weer dit toelaat, buiten in de bergnatuur gegeven door Diana Aben. De ene keer zullen de oefeningen krachtig, speels en dynamisch zijn, voor een soepel lichaam en heldere geest. De andere keer zullen we rustiger rekken en strekken, om de vermoeidheid uit het lichaam te laten stromen en diep, diep te ontspannen. Iedere les eindigt je uiteindelijk in balans, je raakt een stilte en rust in jezelf die versterkt wordt door de kracht van het berglandschap.

Iedereen kan op zijn eigen niveau mee doen. Yoga maakt je soepel, sterk en scherp. Hierdoor kan je de week extra intens ervaren en keer je met een hoger energieniveau terug naar huis.

PROGRAMMA

ZATERDAG 6 SEPTEMBER

Rond 16.30 uur aankomst bij de le Cadran Solaire. Anne kan deelnemers die met de trein komen ophalen bij het station van Mont Dauphin/Guillestre. Na een kleine eerste wandeling om het dorpje en de omgeving te verkennen, zetten we de kennismaking voort bij de gîte.



ZONDAG 7 SEPTEMBER

De refuge Furfande

We rijden eerst in zo'n 20 minuten naar het startpunt van de wandeling: Le Queyron. Vanaf dit gehuchtje gaan we met een balkonwandeling op weg naar de refuge du Furfande. Na zo'n twee uur lopen bereiken we deze schitterend gelegen berghut. Na een drankje gaan we op weg naar de Granges de Furfande. Onderweg zoeken we een mooie plek voor onze yogasessie. Een mooie rondtocht over alpenweides brengt ons uiteindelijk weer terug in Le Queyron,

5,5 uur, 13 km, +550, -550

MAANDAG 8 SEPTEMBER

Een meertje en een top

Vandaag staat een meertje op het programma: het Lac de Souliers. Om hier te komen rijden we allereerst een stuk omhoog richting de Col d'Isoard. Vanaf het meer kunnen we een rondtocht maken of kiezen voor een uitzichtpunt zoals de Côte Belle, 2856 m. of de Sommet de Tronchet, 2590 m.

We eindigen de dag weer vlak onder de beroemde Casse Deserte (bekend van de Tour de France).

4 uur, 8 km, +615, -615

DINSDAG 9 SEPTEMBER

Col du Fromage

We maken deze dag een rondwandeling vanuit onze eigen gîte. Ons eerste doel is om via l'Esquillère naar de Chalets de Fontaine te gaan. Via almweides en met een prachtig uitzicht vervolgen we onze weg naar de Col du Fromage, 207 m. De grote ronde gaten die we hier in het landschap tegenkomen zijn een prachtig decor voor yoga.

De terugweg gaat voor een belangrijk deel door een lariksbos langs de Torrent du Riou Vert. Pas op: hier woont een roedel wolven. Einde middag beginnen we met het pakken van onze rugzak voor de trektocht.

5,5 uur, 13,7 km +805, -805



WOENSDAG 10 SEPTEMBER

Start van de trektocht

Deze ochtend verplaatsen we ons eerst naar het gehucht Le Roux d'Abries (1738 m.). Hier verlaten we de bewoonde wereld en gaan op weg naar de Col d'Abries, 2659 m. We zijn nu op de grens met Italië. Via de Col du lac Chalantiès (2740 m.) dalen we af naar de rifugio Lago Verde op 2505 m. Hier brengen we de nacht door.

4 uur, 9,4 km, +1036m, -205m

DONDERDAG 11 SEPTEMBER

Naar rifugio Jervis in Val Pellice

Vandaag wordt een stevige dag: er staan 3 collen op het programma. We starten met de Col de Valpreveyre 2737m. Aansluitend gaan we naar de Col Bucie, 2626 m. en de Colle delle Boine, 2395 m. Na een flinke afdaling zijn we blij aan te komen bij de rifugio Jervis, 1732 m. Op de weides rond de hut is de yogasessie een welkome manier om te revitaliseren.

4 uur, 9,4 km, +650 m, -1515 m.

VRIJDAG 12 SEPTEMBER

Terug naar Frankrijk via de... Col d'Urine

Vandaag hebben we een laatste mooie etappe voor de boeg. We wandelen langs de grens naar de Col d'Urine, 2525 m. (de mountain leader zal u tijdens de tocht meer vertellen over deze naam 😊). Vanaf hier zetten we de afdaling in naar Le Roux, waar we nog een keer van een fijne maaltijd genieten en overnachten in comfortabele 7 gîte & Degres Est in l'Echalp.

5,5 uur, 12,7 km, +870, - 800



OVERNACHTINGSLOCATIES

<https://www.gitedemontbardon.com/>

<https://rifugiolagoverde.it/>

<https://www.jervis.it/>

<http://www.gite-7degresest.com/index.php>



REIS

Reizen kan met de trein naar het station Mont Dauphin/ Guillestre.

KOSTEN

1255 euro per persoon

Er kunnen 10 deelnemers mee; het minimum aantal deelnemers is 7.

Inclusief

- international mountain leader en erkend yogadocent
- 7 overnachtingen op basis van halfpension

Exclusief

- Drankjes en picknicks (lunchpakketten zijn te bestellen bij de hutten)
- Reiskosten

Inschrijven kan via het inschrijfformulier.

CONTACT

Anne van Galen, international mountain leader

In Frankrijk: +33644308642

anne@overdebergen.nl

www.overdebergen.nl



MATERIAALLIJST

Rugzak (35 -45 liter)

Bergschoenen categorie B (stevig om de enkels)

Telescoopstokken (indien gewenst kan Anne die uitlenen)

Fleece jack

Stevige trekkingbroek (soepel vallend, niet van katoen; kan evt. ook hardloop of schaatsbroek zijn)

Waterafstotende handschoenen of wanten

Extra handschoenen/wanten (voor als de handschoenen nat en koud zijn)

Muts

Sjaal of buff

Wind- en waterdicht jack

Regenbroek (lichtgewicht)

Bij voorkeur: Thermo- shirt, evt. met lange mouwen – bijvoorbeeld van merino wol)

Fleecetrui

Warme sokken (niet van katoen), minimaal 2 paar

Droog shirt en droge broek voor in de hut

Zonnehoed of pet

Kleine tube zonnebrandcrème (hoge factor, minimaal 30)

Lippenbalsem

Goede zonnebril met hoge bescherming (klasse 3 of 4)

Klein hoofdlampje / zaklampje

Lakenzak

Veldfles of drinksysteem van min. 2 liter

Toiletpullen (zoveel mogelijk in mini-formaat)

Toiletpapier

Oordopjes

Kleine EHBO (pijnstillers, pleisters, sporttape etc) met extra Compeed (blarenplijster)

Paspoort

Zorgverzekeringspas, reisverzekeringspas

Contant geld (en bankpassen)

Telefoon en oplader

