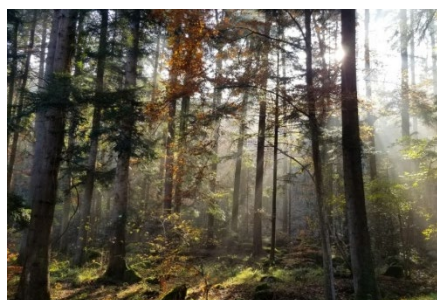




vendredi 25 > dimanche 27 septembre 2026 Vallée de Munster

Trois jours de randonnée et de yoga dans les Hautes-Vosges, pour prendre le temps d'accueillir l'automne dans atmosphère bienveillante et un cadre magnifique.

Une aventure coanimée par Samuel Knosp et Gladys Daniel



L'Aventure à 2 pas



YOGA'CRO



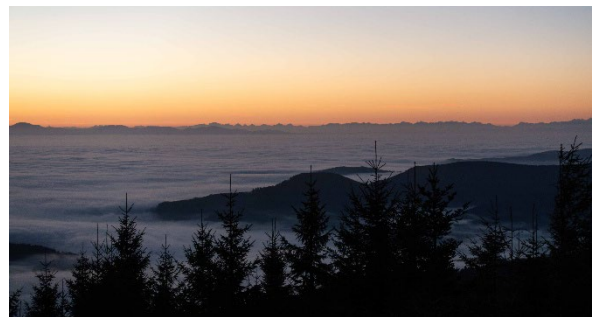
Ce voyage est organisé légalement par We Rando, association touristique agréée par ATOUT FRANCE, pour le compte de Samuel Knosp (L'aventure à 2 pas). Ce dernier encadrera le séjour en qualité d'accompagnateur en montagne. Fiche technique du séjour – version du 15/07/2026

Allier randonner, pleine nature, et yoga, l'idée vous tente ? Nous aussi ! Samuel Knosp est accompagnateur en montagne, marcheur au long court et biologiste. Gladys Daniel est professeure de yoga et kinésithérapeute. Nous marions nos sensibilités et savoir-faire pour vous accompagner dans la marche et le yoga au cœur d'une aventure collective. Nous partons ensemble pour trois jours dans les Hautes-Vosges, et prenons le temps de marcher, découvrir différentes facettes du yoga, observer notre corps et ce qui nous entoure, se rencontrer et s'émerveiller. Entre marche et yoga, ce week-end sera une invitation à nous reconnecter à l'essentiel, à respirer et nous accorder au rythme de la nature.

À l'occasion de ce séjour, nous vous proposerons d'accueillir ensemble l'arrivée de l'automne. Chaque changement de saison est une invitation à faire une pause, à ralentir le rythme et à laisser derrière soi ce qui est devenu trop pesant, afin de créer de l'espace pour ce qui souhaite émerger. Les randonnées nous offriront l'occasion de nous immerger dans la nature, de marcher en pleine présence en se laissant inspirer par les paysages aux couleurs de l'automne naissante.

Gladys propose une pratique du yoga dans une ambiance chaleureuse, bienveillante et respectueuse du rythme de chacun. Les séances sont l'occasion de prendre un temps pour soi, de se reconnecter à ses sensations et d'habiter pleinement l'instant présent. Vous serez invité-es à expérimenter les postures de yoga (asanas), des exercices de respiration (pranayama) ainsi que des temps de méditation guidée. Expérimenter et s'amuser dans les postures mais aussi de l'espace pour l'introspection, écouter ce que le corps exprime, observer les mouvements du mental et accueillir ce qui est présent, sans jugement, voilà sa démarche.

Samuel nous guide à travers les forêts et les montagnes des Vosges qu'il connaît comme sa poche, tout en partageant son regard scientifique et sensible sur la faune, la flore et les paysages du massif. Sans objectif de performance physique, nous prenons le temps de marcher et nous arrêter s'intéresser et s'émerveiller de tout ce qui nous entoure.



Hébergement et restauration

Nous serons hébergés deux nuits dans le refuge associatif Hilsen, un lieu accueillant et authentique, propice au retour à l'essentiel. Nous dormons dans un dortoir mixte, les oreillers et couvertures sont fournis, et vous devez amener votre drap de sac ou « sac à viande ». Les refuges sont équipés de prises électriques, de sanitaires et de douches chaudes. Il est possible que nous partagions également les espaces de vie avec d'autres personnes présentes au refuge. Cette simplicité fait pleinement partie de l'expérience : elle nous invite à revenir à l'essentiel, et à savourer la richesse du vivre-ensemble dans un cadre épuré.

Le refuge dispose d'une cuisine collective et nous préparons ensemble de bons repas végétariens avec des produits du coin. Nous nous occupons de la logistique, des menus, et d'acheminer nos vivres aux refuges. Ensemble nous préparons le dîner et le pique-nique du lendemain. Si vous avez des régimes, intolérances ou allergies alimentaires, merci de nous prévenir en amont et nous ferons en sorte que tout le monde s'y retrouve.



Niveau requis

Pour la marche

Le niveau global de la randonnée est intermédiaire. Nous marcherons entre 6 et 11 km par jour avec au maximum 750 m de dénivelé positif. L'itinéraire privilégie la diversité des sentiers sans comporter de passage particulièrement technique. Le séjour s'adresse donc à des personnes en capacité de marcher entre 3h et 6h par jour, à l'aise avec le dénivelé et en bonne condition physique générale. Les étapes ne se veulent volontairement pas trop intenses pour prendre le temps de savourer l'instant présent, observer ce qui nous entoure, et bien évidemment pratiquer le yoga ! Si vous avez des doutes quant à la condition physique requise, n'hésitez pas à nous contacter et nous ferons de notre mieux pour vous éclairer.

Pour le yoga

Aucun niveau de pratique n'est requis pour le yoga. Les séances sont accessibles aux débutant-es comme aux pratiquant-es plus expérimenté-es. Il est simplement nécessaire de pouvoir s'asseoir au sol et prendre appui sur les mains afin de réaliser certaines postures en toute sécurité.

Départ et arrivée

Nous commencerons et finiront notre aventure à la gare de Metzeral au cœur de la vallée de Munster. L'accès de ces points de départ et d'arrivée en train permet :

- Une accessibilité du séjour depuis n'importe quelle gare
- Un bilan carbone du séjour minime

Nous nous retrouvons à 10h15 à la gare de Metzeral le vendredi 25/09, et arriveront au plus tard à 16h15 à la même gare le dimanche 27/09. Les horaires sont calés sur les trains de la ligne Colmar - Metzeral. La gare Metzeral est à 1h30 de Strasbourg et 4h de Paris.

Astuce : Si vous venez de la région Grand Est, pensez à la carte « fluo » qui offre 50% de réduction sur vos trajets en TER dans le Grand Est, réduction applicable à un accompagnant les week-ends. Il est probable que le prix de la carte soit déjà amorti avec ce séjour !

Taille du groupe

De 5 personnes (minimum pour valider le séjour) à 8 personnes, pour garder une ambiance conviviale. Si le nombre minimum d'inscriptions pour valider le séjour n'est pas atteint, vous serez averti de l'annulation du séjour au minimum 7 jours avant le début de celui-ci, et le montant de l'acompte vous sera intégralement remboursé (hors éventuelles assurances).

Tarif : 380 € par personne

Le prix comprend :

- ✓ L'encadrement professionnel durant tout le séjour par un Accompagnateur en montagne agréé et Docteur en biologie végétale
- ✓ Les séances de yoga par une professeure de yoga et kinésithérapeute
- ✓ Les hébergements en refuge associatif
- ✓ Les deux repas du dîner cuisinés ensemble, les deux petits-déjeuners en refuge, et les pique-nique du jour 2 et 3, et les collations au cours du séjour
- ✓ L'assurance Responsabilité Civile Professionnelle du guide et de la professeure de yoga
- ✓ Des photos souvenirs du séjour soigneusement prises par votre guide et envoyées quelques jours après notre aventure (format numérique)

Le prix ne comprend pas :

- Le transport vers et depuis les points de départ et d'arrivée de la randonnée
- L'assurance rapatriement individuelle obligatoire
- L'assurance annulation individuelle facultative
- Le matériel personnel (sac-à-dos, chaussures et vêtements de randonnée...)
- Le pique-nique du jour 1
- Les consommations personnelles (boissons) en refuge
- Tout ce qui n'est pas explicitement listé dans « le prix comprend »

Au programme

Note importante : Ce programme jour par jour est susceptible de changer pour s'adapter aux aléas de la météo, ainsi qu'aux conditions de la montagne et des voyageurs. En dernier ressort, Samuel Knosp, responsable du séjour, reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.

Jour 1, vendredi 25 septembre : Gare de Metzeral > Refuge du Hilsen

Nous démarrons notre aventure au bout de la belle vallée de Munster, en plein cœur du massif des Vosges. Cette première journée sera principalement consacrée à la randonnée pour gagner les hauteurs du massif et atteindre notre refuge pour le week-end. De la gare de Metzeral, nous commençons à prendre de la hauteur et nous arrêtons rapidement face à un beau point de vue sur la vallée, pour un encas et faire connaissance. Nous traverserons la belle chaume du Petit Ballon d'où nous profiterons d'un pique-nique majestueux face à la vallée, et continuerons notre marche du jour jusqu'à arriver à notre chaleureux refuge en contre-bas d'une ligne de crête. Après avoir bien marché et s'être confortablement installés, nous partageons notre première séance de yoga et un repas préparé par nos soins, et prenons le temps de profiter de cette première soirée dans notre cocon montagnard.

- Hébergement : refuge associatif
- Repas inclus : dîner
- Distance : 11km, 750m de D+, 160m de D-

Jour 2, samedi 26 septembre : Refuge du Hilsen

Voilà une journée entière en montagne qui s'offre à nous ! Après le petit-déjeuner, nous prendrons la matinée pour pratiquer le yoga. Si la météo le permet, nous pourrions même pratiquer le yoga en extérieur devant le refuge, avec une vue sur la vallée qui par temps clair, offre même une vue sur les Alpes suisses ! Après le repas de midi au refuge, nous partons randonner et explorer les alentours. Au cours de cette escapade, Samuel nous partagera ses connaissances et son regard naturaliste sur l'environnement dans lequel nous évoluons, et Gladys nous guidera pour des exercices de yoga en extérieur. Ensemble nous vous proposerons des moments de contemplation et de partage sur la nature qui nous entoure, des instants de silence pour écouter et s'écouter. De retour au refuge, nous préparons le repas du soir ensemble et pouvons même nous offrir le luxe d'une courte balade de nuit pour admirer les étoiles et écouter les animaux nocturnes.

- Hébergement : refuge associatif
- Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique et dîner
- Distance : 7km, 300m de D+, 300m de D-

Jour 3, dimanche 27 septembre : Refuge du Hilsen > Gare de Metzeral

Pour ce dernier jour ensemble, nous pratiquerons de nouveau une séance de yoga le matin au refuge, avant de partir pour une troisième randonnée qui nous ramènera à Metzeral. Nous prendrons de nouveau le temps de nous arrêter contempler notre environnement et écouter notre corps, et redescendre progressivement de la montagne comme de notre aventure collective.

- Repas inclus : petit-déjeuner et pique-nique
- Distance : 11km, 240m de D+, 830m de D-

Équipement à prévoir

Durant cette randonnée itinérante, vous porterez votre sac-à-dos le premier et le troisième jour entre Metzeral et la refuge, mieux vaut donc que celui-ci soit bien adapté et léger ! Un sac-à-dos léger, c'est l'assurance de s'économiser le dos et les genoux, mais aussi de profiter pleinement de la marche et de notre environnement sans se soucier du poids sur les épaules. Cela tombe bien, car les hébergements en refuge nous permettent de partir avec le simple nécessaire ! De manière générale, privilégiez les petits formats (serviette, dentifrice, savon, etc.) et les contenants légers. Pour les vêtements, il sera possible de faire une petite lessive à la main en refuge, inutile de prévoir une tenue par jour donc, l'important est de pouvoir se protéger du soleil et de la pluie, et d'avoir une tenue confortable pour le soir. Voici la liste de l'équipement à prévoir pour notre séjour. Si vous avez des interrogations sur ce que vous devriez emmener ou enlever, demandez-nous !

« La perfection est atteinte, non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer. »

Antoine de Saint-Exupéry

Pour marcher

- Sac-à-dos de randonnée entre 30 et 50 L
- Tenue de marche
- Chaussures de randonnée
- Polaire ou doudoune
- Veste imperméable et respirante (les vestes type « soft-shell » ne sont pas imperméables)

- Si la météo annonce des averses : une housse de protection imperméable pour le sac-à-dos et un pantalon imperméable ou un poncho (nous vous préciserons quelques jours en amont du départ)
- Casquette/chapeau, lunettes de soleil et crème solaire
- Bonnet ou tour de cou (« buff »)
- Gourde(s) : 1,5 L minimum
- Optionnel : des bâtons de marche si vous êtes habitué·e

Pour le yoga

- Notez que vous porterez votre tapis de yoga lors des randonnées du vendredi et dimanche. En alternative, nous pouvons vous proposer de vous prêter un tapis que nous amenons directement au refuge, merci de nous l'indiquer en amont du séjour.

Pour le refuge

- Paire de chaussons légers, type crocs/claquettes/tongs
- Une tenue de rechange confortable
- Drap de sac ou « sac à viande » (obligatoire pour les nuits en refuge)

Autres

- Tupperware + couverts + gobelet
- Trousse de toilette
- Serviette micro-fibre
- Lampe frontale
- Bouchons d'oreille (peut être utile pour les nuits en dortoir !)
- Chargeur de téléphone
- Argent liquide pour les consommations personnelles en refuge

Qui sommes-nous ?

Samuel KNOSP

Accompagnateur en montagne, Docteur en biologie végétale

Amoureux des montagnes et de la nature depuis mon enfance, j'ai pendant longtemps cheminé à travers les itinérances à pied et des études universitaires. Après un doctorat en biologie végétale, c'est le moment de vivre un vieux rêve : traverser l'Europe à pied ! Pendant 18 mois, je marche seul à travers 10 pays d'Europe et leurs montagnes pour relier Gibraltar à Istanbul exclusivement à pied.



Un périple qui marque un tournant : convaincu que l'aventure et l'émerveillement sont accessibles à deux pas de chez nous, je deviens accompagnateur en montagne, et c'est désormais dehors que je transmets mes connaissances et ma passion pour la randonnée. Aujourd'hui, j'ai à cœur d'offrir de belles aventures, et montrer que la marche et la nature sont de puissants vecteurs d'humilité et d'émotions.

Gladys DANIEL

Kinésithérapeute, Professeure de yoga



Gladys, professeure de yoga et kinésithérapeute. J'ai toujours été fascinée par l'incroyable machine qu'est notre corps et son fonctionnement. Le yoga m'a ouvert les yeux sur le lien profond qui unit le corps et l'esprit, et l'incroyable vecteur qu'est notre respiration. Le Yoga est une pratique qui va bien au-delà des postures que nous pouvons réaliser sur le tapis ; il nous guide vers notre équilibre, notre harmonie intérieure.

Assurances et conditions générales de vente

Une assurance secours rapatriement est obligatoire pour la durée du voyage. Deux options sont disponibles :

- Utiliser sa propre assurance secours rapatriement (une attestation sera demandée à l'inscription)
- Souscrire à l'assurance proposée (1,5 % du prix du séjour, disponible directement sur le formulaire d'inscription)

Les conditions générales de vente de We Rando et le détail des assurances proposées sont disponibles sur le lien suivant : <https://www.we-rando.com/conditions-generales-vente-we-rando/>

Contacts

Samuel Knosp – L'Aventure à 2 pas

06-32-57-20-76 | samuel.knosp@gmail.com

www.laventurea2pas.com

  @laventurea2pas

L'Aventure à 2 pas



Gladys Daniel

yogacrostrasbourg@gmail.com



« L'Aventure à 2 pas » est une entreprise individuelle représentée par Samuel Knosp sous le numéro de SIRET 99342349000016.

Numéro d'éducateur sportif : EDU000000406044

Contrat de Responsabilité Civile Professionnelle souscrit auprès de AN3S sous le numéro 675047304.

Gladys Daniel est kinésithérapeute et professeure de yoga sous le numéro de SIRET 82220025900049.

Contrat de Responsabilité Civile Professionnelle souscrit auprès de Generali sous le numéro AU481446.

We Rando Association de Tourisme - 26 rue Gambetta - 78600 Le Mesnil le Roi - 07 69 93 00 85 - happy@we-rando.com | Affiliée à LAPRIAM - 73800 PORTE DE SAVOIE - Immatriculation ATOUT France IM 073.10.0023 - Garantie financière : GROUPAMA police 4000713451/0 - 93 NOISY LE GRAND - R.C.P. : MMA police A3.056.234 - 72 LE MANS - SIRET 441 871 787 00046 - APE 7911Z - TVA intracommunautaire : FR 8441871787 - Médiateur : La Société Médiation Professionnelle - mediateur-consommation-smp.fr - 24 rue Albert de Mun, 33000 Bordeaux