

# VILLAGES PERCHÉS LIGURES

**SEJOUR DE 2 JOURS  
DE RANDONNÉES ET BALADES CULTURELLES**  
Encadré par des accompagnateurs brevetés d'état

**DU 4 au 5 AVRIL 2023**

**195 € par personne en chambre double**

**Hôtel LAGON BIN 3\***

**JOUR 1** : La principauté de Seborga  
Visite du village et ascension de la montagne noire.

**RANDONNEURS** : ascension de la montagne noire à 600 m d'altitude que nous rejoindrons en traversant la crête boisée de maquis et proposant une vue panoramique sur la côte Ligure.

Puis visite du village et rafraîchissements au bar. Dénivelé 600m environ.

**CONTEMPLATIFS** : petite randonnée facile et pic-nic.  
Puis visite du village et du musée des instruments de musique.  
Dans l'après-midi, temps libre et shopping.



**JOUR 2** : Les villages perchés du val Nervia

**RANDONNEURS** : 3 villages médiévaux en une journée.  
5 heures de randonnées historiques en profitant du panorama de la Riviera Italienne.

**CONTEMPLATIFS** : Visite du joli village de Rocchetta Nervina, départ à pied depuis l'hôtel.  
Puis transfert à DolceAcqua en car pour une balade et visite du village.  
En option : extraordinaire et unique séance de cinéma 3D dans le village.



## **L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE**

Sac à dos de 30 litres  
Paire de chaussures de randonnée  
Pantalon de montagne  
Pull ou fourrure polaire  
Coupe-vent ou veste de pluie  
Casquette, lunettes de soleil, crème solaire  
Couteau et gourde (1,5 litre minimum)  
En-cas personnel : fruits secs et barres chocolatées  
Petite pharmacie personnelle (pansements, aspirine ...)  
Votre matériel pour le pique nique: boîte, couverts, verre

**PROGRAMME COMPLET SUR LE SITE : [loisirsetpartage.fr](http://loisirsetpartage.fr)**

**Réservation et règlement à la permanence du jeudi matin (8h00/11h30)**  
**Maison de quartier de la Tour de Mare - FREJUS**  
**07.83.77.81.01**