

HIVER 2022

RAQUETTE ET YOGA

UNE MONTAGNE DE BIEN-ÊTRE

Yoga et raquettes en étoile avec encadrement
7 jours, 6 nuits, 6 jours d'activité



Ce stage de yoga d'hiver est aussi un séjour de randonnées en raquettes accompagné. Professeure de Hatha Yoga, Catherine Gros prend appui sur les enseignements de l'EFYSE et de Bernadette De Gasquet pour vous proposer des séances axées sur le bien-être et la qualité posturale. Chaque jour, une belle randonnée en raquette permet de partir à la découverte du beau pays de Lus la Croix-Haute situé entre le Dévoluy et le Vercors. Un séjour tout en douceur pour se ressourcer dans le pittoresque vallon classé de La Jarjatte.

Stage de yoga avec Catherine Gros dans la Drôme des montagnes au pied du Dévoluy. Un séjour bien-être pour se ressourcer et profiter de belles randonnées en raquettes.

GÎTE DE LA JARJATTE-VALGABONDAGE

450, route de la Station - La Jarjatte
26620 Lus la Croix-Haute
contact@jarjatte.fr
www.jarjatte.fr
04 92 58 52 88
06 21 22 37 256

OPERATEUR DE VOYAGE

- Gîte de la Jarjatte
- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- RCP : MMA - SARL SAGA Oullins N°146206240
- Garantie financière Groupama N°4000713303

QUELQUES IMAGES



Alpages du Quigouret



Les alpages des Battants



Séance de Yoga avec Catherine Gros



Hatha Yoga au gîte de La Jarjatte



Sur les hauteurs du col de la Croix



Panorama sur le Dévoluy



la salle d'activité de pratique



Une chambre avec salle de bain privative

PROGRAMME

JOUR 1 : Accueil

- À partir de 15h : accueil et installation.
- 16h30 : présentation du séjour.
- 18h -19h : séance de yoga.
- 19h : apéritif de bienvenue.

Organisation des journées 2 à 6

- 8h - 9h : séance de yoga, éveil musculaire.
- 10h - 15h30 : Randonnée raquettes.
- 16h30 - 18h : séance de hatha yoga.
- 18h-19h30 : temps libre, sauna...

JOUR 2 : Sous les Aiguilles de La Jarjatte

Nous partons en raquettes depuis le gîte pour monter vers les formidables parois calcaires qui le dominent. Des Aiguilles élancées qui aimantent le regard. Peu à peu, la hêtraie-sapinière cède la place aux ambiances minérales spectaculaires du Dévoluy...

Dénivelé + : 500 m - 8 km - Temps de marche : 4h.

JOUR 3 : Le col de la Croix, la raquette versant Trièves

Très belle randonnée vers ce grand col qui fait la jonction entre le vallon de La Jarjatte et le Trièves. Un raide mais courte montée nous ouvre de grands espaces dessinés pour la raquette et de vastes paysages sur le Dévoluy et la barrière Est du Vercors.

Dénivelé : 530 m - 9 km - Temps de marche : 4h.

JOUR 4 : Le col du Salut

Versant Vercors, cette facile mais magnifique randonnée se déroule dans un secteur très sauvage sous le très beau sommet du Jocou. Une belle combe Nord, qui garde bien la neige, nous mène vers un superbe point de vue sur la chaîne du Dévoluy.

Dénivelé : 320 m - 5,2 km - Temps de marche : 3h.

JOUR 5 : Belvédère 1553 m au Quigouret

Quelques minutes de voiture et nous voici sous des cieux plus méridionaux. Les alpages du Quigouret sont un enchantement pour la raquette. Pour un effort mesuré, la pointe 1553m du Quigouret est un lieu à l'esthétique et aux panoramas exceptionnels.

Dénivelé : 470 m - 6 km - Temps de marche : 3h30.

JOUR 6 : La commanderie de la Caire, Templiers et Chartreux

Cette balade est belle mais c'est aussi une plongée dans l'histoire du pays marqué par la présence durant 7 siècles par la Chartreuse de Durbon et, sur une plus courte période, par l'ordre des Templiers dont nous croisons les ruines d'une ancienne commanderie...

Dénivelé : 300 m - 5 km - Temps de marche : 3h.

JOUR 7 : La fin du séjour

Après le petit-déjeuner, nous organisons les départs et les éventuels transferts en gare.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A 16h le premier jour au Gîte de La Jarjatte.

FIN DU SÉJOUR

A 10h le dernier jour.

ARRIVÉES EN TRAIN

Le gîte est à 6km de la gare de Lus la Croix-Haute : nous assurons l'accueil.

FORMALITES

Réservation en ligne

- Réservation directe depuis notre site internet : règlement par CB.
- Prise d'option : règlement possible par télépaiement, virement, Chèque-Vacances ou chèque.

Réservation traditionnelle

- Nous contacter par téléphone ou mail pour recevoir un bulletin d'inscription.

Confirmation et règlement du solde

- Nous vous confirmons la bonne réception de votre acompte.
- Le solde doit être réglé 21 jours avant le départ.
- Pour les réservations après 21 jours avant le départ, la totalité du séjour est appelé.

Assurance annulation

La vente de nos séjours est régie par nos conditions de vente. Elles sont appliquées en cas d'annulation. Pour éviter les frais d'annulation, nous vous conseillons l'Assurance Annulation/ Interruption : 3,9 % du montant de votre séjour. Certaines cartes bancaires (Gold, Premier...) incluent cette option. Nos CGV sont consultables ici : <https://www.jarjatte.fr/cgv-assurance-annulation/>

Informations contractuelles

- Votre inscription implique l'acceptation des tarifs, de la fiche technique et des conditions de vente. Elles entrent en vigueur à réception de votre acompte et notre confirmation.
- Votre inscription signifie que vous avez pris connaissance du programme, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez aucune contrainte médicale relative aux activités prévues.
- Les activités sont encadrées par des professionnels titulaires d'une Responsabilité Civile professionnelle. Elles ne se substituent pas à l'assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.

MODIFICATION DU PROGRAMME

Pour des raisons d'organisation, de météo ou de forme des participants, nous pouvons être amenés à adapter le programme pour assurer votre sécurité et la réussite du séjour.

DIFFICULTE

Le niveau des randonnées est Facile.

Durée moyenne de marche effectives : 3h30.

Dénivelé positif moyen : 400 m - Kilomètre moyen : 8 km.

HEBERGEMENT

Le site

La maison est située dans le hameau de la Jarjatte à Lus la Croix-Haute, commune alpine de la Drôme entre Isère et Hautes-Alpes. Le vallon de La Jarjatte est un site classé et Natura 2000.

Les Chambres

- En chambre double avec SDB-WC privés.
- En chambre double avec SDB-WC pour 3 ou 4 personnes.
- En chambre individuelle avec SDB-WC pour 2 ou 3 personnes.
- En chambre individuelle avec SDB-WC privés.

Les parties communes et terrasses

Une salle commune conviviale, une bibliothèque riche et variée.

Une salle polyvalente de 30m².

Une belle salle de pratique de 85 m².

Plusieurs terrasses aux orientations multiples.

L'espace bien-être

Un sauna et un bain nordique en extérieur.

La cuisine

Les repas sont inspirés par le Dauphiné et la Provence. Une belle place est faite aux légumes et fruits de saison. Tout est cuisiné maison avec des produits frais et locaux dont le pain au levain. Des repas végétariens, sans lactose et gluten sont confectionnés sur demande.

TRANSFERTS INTERNES

Le gîte dispose de deux véhicules. Ponctuellement, des véhicules particuliers peuvent être nécessaires.

PORTAGE DES BAGAGES

Lors des randonnées, vous ne portez que votre pique-nique et vos effets personnels.

GROUPE

Les groupes de rando sont constitués de 6 à 15 personnes. Au-delà, un deuxième AMM est prévu.

ENCADREMENT

Yoga

Catherine Gros transmet un yoga qui vise à procurer un mieux-être au quotidien. Progressif et à l'écoute du pratiquant, ses séances de hatha yoga favorisent la prise de conscience du corps et la maîtrise de la respiration. Le séjour est organisé autour de deux séances quotidiennes : le matin est un éveil musculaire, l'après-midi est une séance de hatha yoga : les postures (asana), la respiration (pranayama) et la méditation (dharana).

Randonnée

Les sorties sont encadrés par des Accompagnateurs en Montagne professionnels.

MATERIEL FOURNI

- Tapis, coussins et plaids.
- Raquettes et bâtons.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le yoga

Tenue souple.

Pour les randonnées

Chaussures de randonnées chaudes et imperméables.

Un sous-pull et un collant chaud.

Un pantalon confortable pour la marche.
Un pull en polaire proche du corps.
Une veste polaire.
Une veste imperméable avec capuche.
Paires de chaussettes chaudes.
Un bonnet chaud, une paire de gants et une paire de sous gants fins.
Un sac-à-dos (environ 30 litres).
Une protection solaire et lunettes de soleil.

Pour le Gîte

Des chaussures d'intérieur.
Votre serviette de toilette.
Un maillot et une sortie de bain (sauna, bain nordique)

DATES ET PRIX

Dates

- Dimanche 9 janvier / Samedi 15 janvier
- Dimanche 16 janvier / Samedi 22 janvier
- Dimanche 6 Mars / Samedi 12 Mars
- Dimanche 13 Mars / Samedi 19 Mars

Prix

- 595 € : chambre double avec SDB-WC pour 3 ou 4 personnes.
- 640 € : chambre double avec SDB-WC privés.
- 690 € : chambre individuelle avec SDB-WC pour 2 ou 3 personnes.
- 740 € : en chambre individuelle avec SDB-WC privés.

Option

- 25 € : forfait séjour sauna, option bain nordique.

LE PRIX COMPREND

- 5 pensions complètes, vin à table incluse.
- 1 demi-pension.
- L'apéritif de bienvenue le 1er soir.
- Les raquettes et bâtons.
- Les transports sur les sites de randonnée.
- L'encadrement et les animations décrites.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pique-nique du jour de départ.
- Les dépenses personnelles.
- Les consommations supplémentaires.
- L'assurance annulation.
- Les options bain nordique, sauna et yoga.
- La taxe de séjour : 0,70 € par jour et par personne.