

HIVER 2022

YOGA ET RAQUETTE

AVEC DAVID LEURENT

Yoga et raquettes

Dimanche 27 février / Samedi 5 Mars.



Ce stage de yoga est agrémenté de balades au cœur de la montagne hivernale entre Vercors et Dévoluy. Le séjour est animé par David Leurent. Il propose un enseignement nourrit de son expérience dans la transmission du Hatha Yoga. Les randonnées raquettes sont encadrées par des Accompagnateurs en Montagne. Durant le séjour, vous pourrez profiter des activités de la station familiale de Lus-la Jarjatte : ski alpin, ski nordique... Le gîte de la Jarjatte, confortable et chaleureux, vous propose une vaste salle de pratique, un sauna et un bain nordique pour les moments de bien-être.

Contact

David leurent - <https://stageyogadavidleurent.wordpress.com/quel-yoga/>
david.leurent@gmail.com - 06 17 65 70 80

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

PROGRAMME

JOUR 1 : Accueil

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

JOUR 2 à 6 / Journée type

- 7h45 - 8h45 : Méditation et/ou Do in (réveil du corps)
 - 8h45 : petit déjeuner
 - 10h30-12h : Hatha Yoga
 - 14h-17h30 : sorties raquettes et/ou activités libres
 - 18h15-19h45 : Hatha Yoga
-

Le Yoga, 3 séances par jour

Les stages de David Leurent s'organisent autour de 4 heures de yoga qui se répartissent au fil de la journée. Au réveil, la journée débute par une petite pratique de méditation et/ou de do-in (technique japonaise d'auto-massage). Dans la matinée, elle est suivie d'une séance de Hatha Yoga assez tonique. La fin de journée est consacrée à une pratique de Yoga plus doux.

3 randonnées en raquettes

La randonnée 1

Balade pour tous, commune à l'ensemble du groupe. Elle se déroule en terrain vallonné avec pour but de découvrir le pays de Lus et prendre pied dans la vie locale.

Environ : 200 m de dénivelé, 5 km, 2 h de marche. Difficulté : facile, accessible à tous.

Les randonnées 2 et 3

L'une et l'autre nous mènent vers les panoramas qui ouvrent sur le Vercors, le Dévoluy, le Buëch, le Trièves. La troisième, plus sportive, peut être remplacée par une demie-journée en liberté : elle s'adresse aux personnes du groupe cherchant à se dépenser physiquement.

Environ : 350 m à 500 m de dénivelé, 6 à 9 km, 3h30 de marche. Difficulté : moyen.

JOUR 7 : fin du séjour

- 10h-11h30 : dernière séance de Hatha Yoga
- 11h30 : fin du séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

FIN DU SÉJOUR

A 11h30 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.

NIVEAU

Yoga : pour qui ?

Ce séjour est adapté à toute personne souhaitant découvrir ou progresser dans sa pratique de yoga. Vous serez guidé par David en fonction de votre expérience et de vos capacités du moment.

<https://stageyogadavidleurent.wordpress.com/quel-yoga/>

Randonnée : quelle difficulté ?

La première sortie est commune à tous. Elle nous permet de faire connaissance et de découvrir le territoire. Ensuite, pour la seconde et la troisième randonnée, nous proposons des difficultés allant crescendo. Elles restent toujours dans un registre de bien-être. A partir de 15 participants, nous organisons deux groupes : un groupe "plus contemplatif" et un groupe "plus sportif".

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

Dans le cadre de ce séjour, nous pouvons vous accueillir :

- en chambre double avec salle de bain et sanitaires privés.
- en chambre individuelle, une SDB-WC pour 2 personnes.

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

Le séjour peut réunir de 10 à 20 personnes.
2 groupes de randonnée sont prévu à partir de 15 personnes pour les sorties 2 et 3.

ENCADREMENT

Yoga : David Leurent

David Leurent pratique le Yoga depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 1997. Il organise des stages en montagne et en Bretagne et propose des cours hebdomadaires en Mayenne. Son approche est développée sur : <https://stageyogadavidleurent.wordpress.com/quel-yoga/>

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 27 février / Samedi 5 Mars.

Prix

690 € : chambre à eux avec SDB-WC privative.
780 € : chambre individuelle avec SDB-WC partagée avec la chambre individuelle voisine.

Option

25 € : forfait séjour sauna, 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.
- 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.
- La location des raquettes : 10 €/séjour.
- Les options bain nordique, sauna.
- La taxe de séjour : 0,70 € par jour et par personne.