



## **RANDONNÉE ET YOGA AU CŒUR DU VALLON DE LA JARJATTE**

### **Yoga et randonnée en étoile avec encadrement 7 jours, 6 nuits, 7 jours d'activité**

De belles randonnées contemplatives à la journée encadrées par des séances de yoga.  
Une semaine de bien-être, de détente et de belles rencontres, dans un site exceptionnel.

Ce programme randonnée et yoga vous emmène à la découverte des plus belles balades de la région de Lus la Croix-Haute. Des sorties à la journée tout en douceur et contemplation. Les journées débutent et s'achèvent avec des séances de yoga axées sur l'éveil corporelle et la décontraction musculaire. Les séances sont accessibles à tous : initiés comme débutants. Les randonnées sont guidées par un guide professionnel qui aura à coeur de vous faire découvrir la vie locale, la faune et la flore de ce magnifique coin de montagne entre Vercors et Dévoluy. Vous pourrez profiter du sauna et du bain nordique, mais aussi, en été, des eaux vives du Buëch. Enfin, vous goûterez une cuisine saine et savoureuse élaborée avec les produits locaux.

## QUELQUES IMAGES



Panorama du Diois



Séance de Yoga avec Catherine Gros



Séance de Yoga avec Catherine Gros



Séance son avec Isabelle



A l'Aupillon



Montée au Chevalet



Le gîte et la salle d'activité



Une chambre avec salle de bain privative

# **PROGRAMME**

## **JOUR 1**

### **Accueil au gîte à partir de 14h**

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

## **JOUR 2 à 6**

### **Randonnée à la journée et yoga**

- 7h30 - 8h30 : séance de yoga.
- 10h - 15h30 : Randonnée
- 16h30 - 18h : séance de yoga.
- 18h-19h30 : temps libre, sauna...

## **JOUR 7**

### **Jour de départ**

- 7h30 - 8h30 : séance de yoga.
- 9h : Petit-déjeuner
- 10h : fin du séjour et départs.

### **LE YOGA : AVANT LA POSTURE, LE CHEMIN...**

Ce séjour propose un hatha yoga progressif et à l'écoute du pratiquant : prise de conscience de son corps, respiration, adaptation à chacun... Catherine Gros cherche à transmettre un yoga qui procure un mieux-être au quotidien. Deux séances sont proposées : un éveil musculaire le matin puis, en fin d'après-midi, une séance de hatha yoga : postures (asana), respiration (pranayama), méditation (dharana). La pratique a lieu dans une très belle salle de 85 m2 qui ouvre sur les montagnes environnantes.

### **LES RANDONNÉES : RESPIRATION ET PAYSAGES**

Paysages, vie pastorale, faune, flore... Les randonnées sont douces et contemplatives. Elles sont guidées par un professionnel de la montagne. Nous parcourons de beaux sentiers et nous chercherons à rejoindre sommets et lignes de crêtes pour découvrir les montagnes du Dévoluy, du Vercors, du Diois...

### **Double encadrement**

A partir de 15 personnes, l'encadrement est renforcé par un second guide. Nous pourrions ainsi vous proposer deux groupes de niveau.

### **Modification**

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.

### **L'option bien-être**

25 € : accès au sauna et bain nordique pendant les horaires de mise service.

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

Le séjour débute à votre arrivée au gîte à partir de 15h.

Il s'achève le dernier jour à 10h.

Arrivées en train : en taxi ou par nos soins (6km).

## **DISPERSION**

Le jour du départ nous vous invitons à libérer les chambres après le PDJ.

Si nécessaire les bagages sont stockés dans un local dédié. Nous organisons les départs et les transferts vers la gare après le PDJ ou la dernière activité.

## **FORMALITES**

### **Réservation/pré-réservation en ligne**

- **Réservation directe**

Certains de nos séjours sont réservables directement ligne.

Suivez la procédure d'inscription et réglez votre acompte par CB, télépaiement, virement, Chèque-Vacances ou chèque.

- **Pré-réservation**

Certains de nos séjours demande une validation préalable de notre part. Suivez la procédure d'inscription pour faire votre demande. Vous n'avez rien à régler à cette étape. Nous vous contactons pour valider votre inscription.

### **Réservation traditionnelle**

- Nous contacter par téléphone ou mail.
- Nous vous adresserons un bulletin d'inscription.

### **Confirmation et règlement du solde**

- Nous vous confirmons la bonne réception de votre acompte.
- Nous appelons le solde des séjours 21 jours avant son départ.

### **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.

### **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 à l'envoi de 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 à la pratique du sport en montagne et d'activités physiques telles que le yoga et le Feldenkrais. Nous vous conseillons néanmoins d'avoir l'avis de votre médecin avant tout engagement.
- 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.

## **NIVEAU**

### **Yoga : pour qui ?**

Ces séjours sont parfaitement adaptés pour les personnes souhaitant découvrir le yoga ainsi que pour les yogis confirmés souhaitant profiter d'un stage de yoga associé à de belles randonnées.

### **Randonnée : quelle difficulté ?**

Le niveau moyen des randonnées est de 400 à 600 mètres sur la journée. La durée de marche est de 3h30 à 5h. L'esprit est à la découverte, la convivialité et le plaisir ! L'accompagnateur peut proposer d'adapter la difficulté pour que chacun profite du séjour. A partir de 15 participants, deux groupes sont constitués : "contemplatifs" et "sportifs".

## **HEBERGEMENT**

### **Les chambres**

14 chambres de deux lits (couple ou double) :

- 6 chambres de 2 avec SDB-WC privés.
- 4 suites de 2 chambres (1 SDB-WC pour 2 chambres).

Dans le cadre de ce séjour, nous vous accueillons :

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

### **Les espaces**

Une salle commune conviviale.

Une salle polyvalente de 30m<sup>2</sup>.

Une bibliothèque riche et variée.

Une salle de pratique de 85 m<sup>2</sup>.

Plusieurs terrasses aux orientations multiples.

Un sauna et un bain nordique.

### **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.

### **L'équipe et la cuisine**

Cathie et Jean-Marc vous accueillent. Côté fourneaux, Cathie, Enora et Lisa proposent des repas inspirés par le Dauphiné et la Provence avec un souci d'équilibre. Une belle place est faite aux légumes et fruits de saison. Tout est cuisiné maison avec des produits frais et locaux. Nous fabriquons notre propre 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**

Formée au Hatha Yoga à l'EFYSE (5 ans), Cathie exerce en cours hebdomadaires sur la vallée du Buëch. Elle poursuit son apprentissage des postures justes et respectueuses du corps en se formant à la méthode De Gasquet à Lyon. Elle exploite le Gîte de la Jarjatte depuis 2004.

#### **Randonnée**

Jean-Marc Jacquet est Accompagnateur en Montagne. Il conçoit et encadre la majorité des séjours ou en confie la conduite à des collègues locaux. Il a une connaissance fine des montagnes locales et aime faire partager l'histoire du pays, les origines géologiques de ces reliefs spectaculaires, la richesse du milieu naturel...

## **MATERIEL FOURNI**

### **Pour le Yoga**

Tapis, coussins et plaids sont fournis.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Pour le yoga**

Tapis, coussins et plaids sont fournis.

Tenue souple.

### **Pour les randonnées**

Chaussures de randonnées ou de trail.

Un pantalon confortable pour la marche.

Short, tee-shirts et chaussettes.

Un pull en polaire.

Une veste imperméable avec capuche.

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**

- Lundi 18 mai / dimanche 24 mai.
- Samedi 30 mai / vendredi 05 juin.
- Samedi 6 juin / vendredi 12 juin.
- Samedi 4 juillet / Vendredi 10 juillet.
- Dimanche 16 août / Dimanche 22 août.
- Samedi 22 août / Vendredi 28 août.

### **Prix**

- 587 € : chambre double, SDB-WC privés
- 665 € : chambre individuelle, SDB-WC pour 2 personnes

### **LE PRIX COMPREND**

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

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les dépenses personnelles.
- Le pique-nique du dernier jour.
- Les consommations supplémentaires.
- L'assurance annulation.
- L'option : bain nordique et sauna.
- La taxe de séjour : 0,80 € J/P.

---

## **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 : 04 92 58 52 88 / contact@jarjatte.fr
- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- Assurance RCP : contrat SNAM n°107482250  
MMA IARD 14, boulevard Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303