

YOGA ET RANDONNÉE AVEC CLÉMENT LEURENT

2-8 AOÛT 2020



Professeur de Hatha yoga, Clément LEURENT anime ce stage estival depuis 6 ans au sein du gîte de La Jarjatte. Dans la lignée des frères Gianfermi, il vous propose une belle semaine de yoga avec un rythme assez soutenu (5 heures de pratique par jour). Les journées sont rythmées par des séances relativement dynamiques avec la pratique de la salutation au soleil, des asanas et du pranayama mais aussi des moments de profondes détente avec des séances de yoga nidra et de méditations dirigées. Ce découpage permet aux participants de faire de réel progrès dans ces différentes techniques et d'une manière générale de faire le plein d'énergie. La pratique a lieu dans une belle salle en parquet qui ouvre sur la nature environnante. Un sauna et un bain nordique vous permettent de profiter de beaux moments de détente face aux paysages spectaculaires du lieu. Durant le séjour, Jean-Marc Jacquet, Accompagnateur en Montagne, vous guide sur trois belles randonnées. Elles sont l'occasion de grands bols d'oxygène et vous ouvrent les portes d'un pays de montagne encore pittoresque, à la faune et à la flore très préservées.

<https://stageyogalagom.com/>



Observation de vautours



La salle de pratique



Randonnée vers le Chamouset



Randonnée à Lus la Croix-Haute



Randonnée en alpage



Séance de yoga



La salle de pratique



Une chambre avec salle de bain privative

PROGRAMME

DIMANCHE

Accueil au gîte à partir de 15h

- Installation dans les chambres
- 18h-20h : première séance de yoga
- 20h : dîner et présentation du stage

DU LUNDI AU VENDREDI

- 7h30 - 8h30 : Salutation au soleil, pranayama (techniques respiratoires).
- 8h30 : petit déjeuner.
- 10h00 - 11h30 : séance d'asanas (postures).
- 11h45 - 12h30: séance de nidra (relaxation).
- 12h30 : Déjeuner.
- 14h00 - 16h30: balades ou temps libre.
- 18h00 - 19h30 : séance d'asanas (postures), pranayama (techniques respiratoires) et méditation dirigée.
- 20h : Dîner, puis temps libre.

SAMEDI

Jour de départ

- 7h30-8h30 : prise de notes : routine yogique à faire chez soi
- 8h30 : petit-déjeuner
- 10h-12h : séance d'asanas et méditation dirigée
- 12h30 : Repas
- 14h30 : fin du séjour

YOGA : CLÉMENT LEURENT

L'enseignement proposé s'inscrit dans le prolongement des frères GIANFERMI (école Sankara) avec qui Clément LEURENT s'est formé (diplômé depuis 2014) et continue de se former. Clément conçoit un programme avec une grande variété de techniques (salutations au soleil, asanas, pranayama, méditation dirigée et yoga nidra) qui sont amenés progressivement tout au long du stage. Ce programme apporte aux participants détente et équilibre, conscience et énergie.

<http://Yogalagom@gmail.com>

3 RANDONNÉES ORGANISÉES

Les randonnées

Au cours de la semaine, nous vous proposons 3 randonnées à la demi-journée guidées par Jean-Marc Jacquet. Il vous emmène à la découverte des sommets environnants. Vous pourrez ainsi accéder à de magnifiques belvédères sur la région de Lus la Croix-Haute, le Dévoluy, le Vercors ou encore le Diois.

450 m à 600 m de dénivelé, 10 à 12 km, 3h30 de marche. Difficulté : moyen.

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 14h30.

Arrivées en train : taxi local ou co-voiturage jusqu'au gîte (6km).

DISPERSION

Le séjour s'achève après le repas de midi le samedi. Les chambres seront libérées le matin pour que nous puissions commencer le ménage. Vos bagages seront stockés dans un local approprié et vous garderez accès à des commodités.

FORMALITES

Pré-réservation en ligne

- Vous pouvez faire une pré-réservation directement à partir de notre site internet. Vous n'avez rien à régler à cette étape. Nous vous contactons pour valider votre inscription et vous indiquer comment finaliser votre inscription en réglant l'acompte.

Réservation traditionnelle

- Vous pouvez contacter Clément Leurent

<https://yogalagom@gmail.com>

www.stageyogalagom.com

06 33 62 52 96

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 ?

Yogi confirmé ou débutant, si vous avez envie de progresser, de faire le plein d'énergie et que vous avez une condition physique correcte, vous apprécierez pleinement le yoga énergétique que propose Clément LEURENT.

<https://yogalagom@gmail.com/>

Randonnée : quelle difficulté ?

Bien qu'accessibles à un large public, les sorties proposées s'adressent à des personnes souhaitant une approche plus sportive que contemplative. Le programme pourront être aménagé si les écarts de niveau sont trop importants au sein du groupe.

HEBERGEMENT

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 espaces

Une salle commune conviviale.

Une salle polyvalente de 30m².

Une bibliothèque riche et variée.

Une salle de pratique de 85 m².

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 soucis 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

1 véhicule mis à disposition par le gîte et co-voiturage avec les véhicules des participants.

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.

ENCADREMENT

Yoga

Clément LEURENT s'est formé auprès des frères GIANFERMI (école Sankara). Il poursuit sa propre formation et recherche dans cette lignée. Il enseigne en cours hebdomadaires sur l'île de Nantes et à Vertou. Il propose des week-ends de Yoga sur Paris, où il a longuement enseigné, et plusieurs stages chaque année en bord de mer (Normandie) et dans les Alpes en hiver et en été.

<https://yogalagom@gmail.com/>

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. Cahier et crayon pour noter une routine yogique à faire chez soi.

Pour les randonnées

Chaussures de randonnées ou de trail.

Un pantalon confortable pour la marche.

Short, tee-shirts et chaussettes.

Un petit pull.

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

- Dimanche 2 août - samedi 8 août

Prix

- 760 € : chambre à deux avec SDB-WC privative.
- 850 € : chambre individuelle avec SDB-WC partagée avec la chambre individuelle voisine.

LE PRIX COMPREND

- 6 pensions complètes, vin à table inclus.
- L'encadrement et les animations décrites.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles.
- Les taxes de séjour
- Les consommations supplémentaires.
- L'assurance annulation.
- L'option : bain nordique et sauna.

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