



STAGE DE QI GONG DE L'ASCENSION 2021 AVEC JEAN-PIERRE PEYRUSEIGT

**Qi Gong Santé du 13 au 16 mai 2021 dans les montagnes de la Drôme.
4 jours, 3 nuits, 4 jours d'activités**

Laissez-vous porter... par les séances de Qi Gong de Jean-Pierre Peyruseigt, l'accueil du Centre de séjour de La Jarjatte et une immersion guidée dans un environnement naturel d'exception.

Lors du week-end de l'Ascension, le centre de séjour de la Jarjatte-Valgabondage vous invite à découvrir le Qi Gong, art de santé qui associe l'attention, la respiration et la précision du geste pour harmoniser yin-yang et renforcer votre santé. Destinées aussi bien aux débutants qu'aux confirmés, les séances de Qi Gong sont conduites par Jean-Pierre Peyruseigt, éducateur sportif, professeur d'arts énergétiques chinois, 4ème Duan, enseignant de Dao Yin Yang Sheng Gong. Le séjour se compose de séances de Qi Gong qui se déroulent tour à tour dans une belle salle lumineuse ouverte sur les aiguilles de Lus la Croix-Haute et dans des espaces naturels d'exception. En pleine nature, vous tonifiez votre énergie par la pratique du Dao Yin du Dragon, animal bienfaisant de la culture chinoise symbole du printemps. Entre Vercors et Dévoluy, au cours d'une après-midi, un accompagnateur diplômé vous emmènera à la découverte d'une nature, aux portes du renouveau, qui prend le meilleur des influences des Alpes du Nord et des Alpes du Sud.

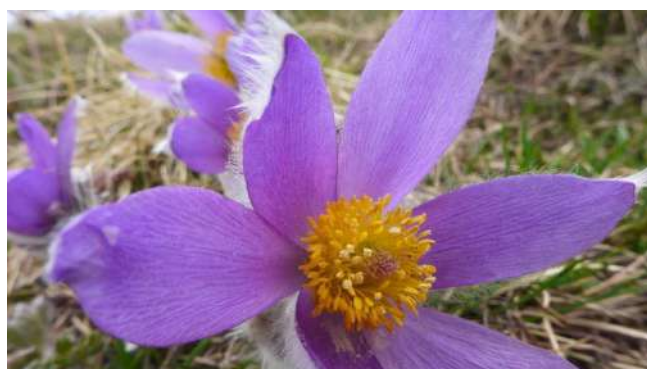
QUELQUES IMAGES



JP. Peyruseigt, enseignant de Dao Yin Yang Sheng Gong



Yin-Yang, eau-montagne



Pulstatille, renouveau printanier



Grands espaces et contemplation



Pratique du Dao Yin en pleine nature



Au pied du Dévoluy, clairière pour le Dao Yin



Une lumineuse salle ouverte sur les montagnes



Une chambre avec salle de bain privative

PROGRAMME

JOUR 1 : jeudi 13 mai

- 15h-17h45 : Accueil et installation.
- 18h-19h : Présentation du programme et introduction au style de Qi Gong enseigné, le Dao Yin Yang Sheng Gong : l'art de guider l'énergie pour nourrir la vie en soi, l'acupression associée à l'aromathérapie énergétique, la pratique méditative.
- 19h : Verre de l'amitié, présentation du séjour, informations pratiques.
- 20h : Repas.

JOUR 2 : vendredi 14 mai

- 7h30-8h30 : En salle, Qi Gong: auto-massages et circulation énergétique.
4 enchainements de base du Dao Yin et Qi Gong pour se régénérer.
- 8h45 : Petit-déjeuner.
- 10h-12h : Pratique du Qi Gong : Dao Yin du Dragon dans la nature proche du gîte.
En salle si la météo est défavorable.
- 12h30 : Départ en randonnée, transfert, courte marche et pique-nique.
- 13h-16h30: Randonnée découverte guidée facile et Qi Gong en pleine nature.
- 17h30-19h : En salle, aromathérapie énergétique et pratique méditative : découverte olfactive des huiles essentielles du printemps, acupression des points sources des méridiens du Foie et de la Rate et méditation « les 8 gestes de l'éveil ».
- 19h30 : Dîner.

JOUR 3 : samedi 15 mai

- 7h30-8h30 : En salle, Qi Gong: auto-massages et circulation énergétique.
4 enchainements de base du Dao Yin et Qi Gong pour se régénérer.
- 8h45 : Petit-déjeuner.
- 10h-12h : Pratique du Qi Gong : Dao Yin du Dragon dans la nature proche du gîte.
En salle si la météo est défavorable.
- 12h30 : Panier repas individuel au gîte, en terrasse ou en pleine nature.
- 14h-16h : Pratique du Qi Gong : Dao Yin du Dragon dans la nature proche du gîte.
En salle si météo défavorable.
- 16h-17h30 : Temps libre : sauna, bain nordique, lecture, repos...
- 17h30-19h : En salle, aromathérapie énergétique et pratique méditative : découverte olfactive des huiles essentielles du printemps, acupression des points sources des méridiens du Foie et de la Rate et méditation « les 8 gestes de l'éveil ».
- 19h30 : Dîner.

JOUR 4 : dimanche 16 mai

- 8h : Petit-déjeuner.
- 9h30-11h30 : Pratique du Qi Gong : Dao Yin du Dragon dans la nature proche du gîte.
En salle si météo défavorable.
- 12h : Repas à table.
- 14h : Fin du séjour, départs ou programme libre dans l'après-midi.

LES ÉVEILS ÉNERGÉTIQUES

En début de matinée, dans la salle vaste et lumineuse ouverte sur le spectacle des Aiguilles de Lus la Croix-Haute, Jean-Pierre vous propose un éveil énergétique par la pratique du Qi Gong pour se régénérer et celle de quatre enchaînements de base du Dao Yin : nourrir le sang, tonifier le qi, pour maintenir la longévité ; calmer et concentrer l'esprit pour réguler le cœur ; treize mouvements pour étirer et assouplir le corps ; guider et harmoniser l'énergie pour réguler la respiration.

LE DAO YIN DU DRAGON DE LA MATINÉE

Une courte marche nous immerge dans la nature proche du centre de séjours de la Jarjatte. Au cours d'une séance, Jean-Pierre vous initie à la pratique du Dao Yin du Dragon de Maître Zhang Guang De. Cet enchaînement de huit mouvements imite la souplesse du dragon pour travailler l'élasticité des muscles et donc tonifier la Rate. En médecine traditionnelle chinoise, la Rate gouverne les muscles et alimente en énergie tous les organes. Des apports théoriques complètent la pratique : localisation des méridiens et des points énergétiques utilisés dans cette méthode, bienfaits pour votre santé de chaque partie de l'enchaînement :

1. Le dragon divin soulève la tête
2. Le dragon de l'est joue avec la perle
3. Le dragon de la mer fait des vagues
4. Le dragon s'enroule autour des deux colonnes
5. Les dragons produisent les nuages et la pluie
6. Le dragon se cache pour dormir
7. Le dragon vole au-dessus de la mer
8. Le dragon d'or avale l'énergie

Dans le cycle des cinq mouvements liés aux saisons, le printemps est associé à celui du bois et au Foie, l'intersaison à celui de la terre et à la Rate. Comme le bois de la forêt, le bois a besoin de la terre pour être nourri, tenu et enraciné. La terre a également besoin du bois pour être lié et rester stable. Le Foie et la Rate sont par conséquent interdépendants pour un fonctionnement énergétique optimal.

LA RANDONNÉE DÉCOUVERTE ET PRATIQUE DU QI GONG.

Guidé par un Accompagnateur en Montagne, notre groupe, à l'occasion d'un après-midi, monte vers les hauteurs de Lus la Croix-Haute : découverte de la faune, de la flore, de la vie locale, animent cette marche (env. 450 m de dénivelé et 10 km). La sortie nous ouvre les grands paysage et nous porte vers un lieu adapté pour une séance de Qi Gong guidée par Jean-Pierre. Il vous propose d'approfondir les enchaînements étudiés en reliant leur pratique à l'environnement naturel montagnard et à la dynamique yin-yang : ubac-adret, pratique orientée dans l'espace, etc.

LES TEMPS CONSACRÉS À L'AROMATHÉRAPIE ET LA MÉDITATION.

En fin d'après-midi, après un temps libre (sauna, bain nordique, lecture, repos...), dans la salle de pratique, Jean-Pierre vous fait partager son expertise en aromathérapie pour tonifier l'énergie par la découverte olfactive des huiles essentielles (HE), l'acupression des points-sources des méridiens du Foie et de la Rate. Parmi les HE du printemps, l'HE Romarin à verbénone, régulateur hépatique, qui nous aide à contrôler nos émotions. Il vous initie également à la méditation « les 8 gestes de l'éveil » pour apaiser l'esprit. Dans cette méthode, l'accent est mis sur la pleine présence ainsi que sur l'accueil et la transformation des pensées en "*une seule pensée*". L'attention se porte sur des points énergétiques du corps et la respiration en enchainant huit gestes des deux mains ensemble, des mudras ("*sceaux*" en sanskrit). Vos pensées éparses se transforment en "*une seule pensée*" et fait de votre vie intérieure un flot d'énergie sain et stable, subtil et puissant, visible dans la vie extérieure.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

Il s'achève le dernier jour à 14h.

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 directe en ligne

1. Vous êtes invité à effectuer votre réservation sur notre site internet.
2. Vous réglez alors votre acompte (30 %) directement par Carte bancaire (transaction 3D Secure sécurisée).
3. Nous vous adressons une confirmation de votre inscription.

Prise d'option

1. Vous pouvez également prendre une option sur le séjour.
2. Ces prises d'option sont valables 8 jours.
3. A sa réception nous vous adressons un mail vous permettant de confirmer et de régler l'acompte au cours de cette période.
4. Vous pouvez régler votre acompte par CB (en ligne), télépaiement en nous appelant, chèques et Chèques Vacances

Réservation traditionnelle

1. Vous pouvez réserver de manière traditionnelle en nous contactant par mail ou téléphone.
2. Nous vous adressons un bulletin de réservation.
3. Vous pouvez régler votre acompte par télépaiement, chèques et Chèques Vacances

Règlement du solde

1. Le solde est appelé 30 jours avant le début du séjour.
2. Si vous réservez votre séjour dans cette période, vous ne réglerez pas d'acompte mais directement le solde du séjour.

Assurance annulation

En conformité avec la réglementation régissant la vente de séjours tout compris, la vente de nos séjours est régie par nos conditions de vente. Elles sont appliquées en cas d'annulation. Il est conseillé de disposer d'une assurance Annulation/Interruption et nous sommes tenus de vous en proposer une.

Nous vous conseillons :

- Si vous réglez votre acompte par CB : vérifiez que votre contrat de carte bancaire n'inclue pas une assurance adaptée. C'est le cas de la majorité des cartes de type "premium", "Gold"...

- Si ce n'est pas le cas, vous pouvez souscrire lors de votre inscription, l'assurance que nous vous proposons : 3,9 % du montant de votre séjour. Nous faisons le lien avec l'assureur et nous vous adressons par mail le contrat souscrit.

• Informations contractuelles

1. 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.
2. 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, le Feldenkrais, le Qi Gong. Nous vous conseillons d'avoir l'avis de votre médecin avant tout engagement.
3. 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

Qi Gong : pour qui ?

Ce séjour est adapté à toute personne souhaitant découvrir ou progresser dans sa pratique du Qi Gong, art de santé de la tradition médicale chinoise, et du style enseigné, le Dao Yin Yang Sheng Gong, ainsi que dans sa connaissance sensible de l'aromathérapie pour tonifier l'énergie. Des recommandations vous sont données quant à l'utilisation sans danger des huiles essentielles. Vous serez guidés par Jean-Pierre en fonction de votre expérience et de vos capacités du moment.

Marche pour rejoindre les lieux de pratique Qi Gong en pleine nature

Une partie des séances Qi Gong sont organisées en pleine nature. Les lieux choisis sont à proximité immédiate du centre ou d'un point de départ aménagé proche : parking, hameau. Il faut compter 15 minutes de marche, sans difficulté et majoritairement à plat pour les rejoindre.

Randonnée découverte

Bien que de niveau modeste, cette sortie demande un engagement physique et se déroule sur des sentiers montagnards. Pour cette raison, elle est guidée par un professionnel de la montagne. Si vous n'êtes pas en capacité physique pour y participer, il vous sera proposé un programme de substitution en liberté : visite, piscine, repos...

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 30m² et 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 et Lisa proposent des repas inspirés du Dauphiné, de la Provence, au fil des saisons, par les productions des producteurs locaux. Pour ce séjour, elles élargiront les recherches aux recettes de Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic basées sur la qualité énergétique des aliments courants dans la médecine chinoise. 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. Des véhicules particuliers peuvent être nécessaires.

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

De 10 à 22 personnes

ENCADREMENT

Qi Gong



Educateur sportif (carte professionnelle n°06911ED0104), professeur d'arts énergétiques chinois (DEJEPS AEC en cours), 4ème Duan Wushu Nei Gong (grade officiel), Jean-Pierre enseigne le Dao Yin Yang Sheng Gong, l'art de guider l'énergie pour nourrir la vie en soi transmis par Wakalin Zhang (Ecole Française de Zhang Guang De). Jean-Pierre anime des cours hebdomadaires dans la métropole de Lyon et des stages de formation professionnelle en Qi Gong. Il est également prestataire de services auprès d'associations sportives, d'entreprises et de collectivités territoriales. Dans les séjours Qi Gong au gîte de la Jarjatte, il privilégie une pratique en pleine nature au rythme des saisons pour tonifier le corps. Il vous fait également bénéficier de son expertise en aromathérapie et vous initie à l'acupression des points-sources des méridiens avec des huiles essentielles ainsi qu'à une pratique méditative pour apaiser l'esprit.

www.qigong-sante.net

Randonnée



Jean-Marc Jacquet, exploitant du centre de séjour de La Jarjatte-Valgabondage, est Educateur Sportif, titulaire d'un diplôme d'État d'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 Qi Gong

Coussin de méditation

Tapis de sol

Tableau : papier et feutres

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le Qi GONG

Chaussures souples dédiées à la pratique en salle

Vêtements amples et confortables : intérieur/extérieur

Plaid pour la pratique méditative en salle

Pour les sorties extérieures Qi Gong

Un petit sac-à-dos.

Une gourde ou bouteille d'eau.

Baskets.

Une petite polaire.

Une veste étanche avec capuche.

Chapeau, crème solaire.

Pour la randonnée découverte

Un petit sac-à-dos.

Une gourde ou bouteille d'eau.

Chaussures de randonnées ou baskets type trail (bonnes semelles).

Un pantalon confortable pour la marche.

Short, tee-shirts et chaussettes.

Une petite polaire.

Une veste étanche avec capuche.

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

- Jeudi 13 mai / dimanche 16 mai

Prix

- 380 € : chambre double, SDB-WC privés
- 425 € : chambre individuelle, SDB-WC pour 2 personnes

LE PRIX COMPREND

- 3 pensions complètes, vin à table inclus.
- L'apéritif de bienvenue le 1er soir.
- L'encadrement et les animations décrites.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles.
- Les consommations supplémentaires.
- L'assurance annulation.
- L'option : bain nordique et sauna / 25 €.
- La taxe de séjour : 0,70 € J/P.

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.

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