



## **YOGA ET RANDONNÉE AVEC DAVID LEURENT**

### **8-14 août 2021**

### **jours, 6 nuits, 6 jours d'activité**

Animé par David Leurent, professeur de yoga, ce stage estival est organisé au gîte de La Jarjatte dans l'un des plus beaux vallons des alpes françaises. David Leurent enseigne le yoga depuis 1997. Installé en Mayenne, il propose une quinzaine de cours hebdomadaires et plusieurs stages en résidence chaque année. Le programme de ce séjour yoga se complète de belles randonnées guidées par Jean-Marc Jacquet, Accompagnateur en Montagne et habitant du lieu. Classé pour ces paysages, cet espace de nature est spectaculaire. Vous serez accueillis dans un gîte confortable, à l'ambiance chaleureuse et familiale. Une vaste et récente salle est dédiée à la pratique du yoga. Elle est équipée d'un sauna et d'un bain nordique pour les moments de détente.

<https://stageyogadavidleurent.wordpress.com/>

*Incontournable et historique séjour de yoga et randonnée, conçu et mené par David Leurent depuis de nombreuses années au gîte de La Jarjatte.*

#### **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



Le pic de l'Aigle



La montagne du Claret



Groupe de David Laurent à l'Aupillon



Randonnée à Lus la Croix-Haute



Séance de yoga



Séance de yoga



Séance de yoga



Une chambre avec salle de bain privative

# PROGRAMME

## **DIMANCHE : ACCUEIL**

- Accueil à partir de 15h30 et installation
- 17h30-18h30 : présentation du stage
- 18h30-19h30 : première séance de yoga
- 20h : dîner

## **DU LUNDI AU VENDREDI**

- 7h45-8h15 : Do-in (réveil du corps)
- 8h45 : petit-déjeuner
- 10h15-12h : hatha yoga
- 12h30 : Repas ou pique-nique en extérieur
- Après-midi : randonnée ou temps libre au choix
- 18h00-19h30 : hatha yoga
- 20h : dîner

## **SAMEDI**

### **Jour de départ**

- 7h45-8h15 : Do-in (réveil du corps)
- 8h45 : petit-déjeuner
- 10h15-12h : hatha yoga
- 12h30 : Repas ou pique-nique en extérieur
- 14h30 : fin du séjour

## **YOGA : 3 SÉANCES QUI RYTHME LA JOURNÉE**

Les stages de David Leurent s'organisent autour de 4 heures de pratique quotidienne qui se répartissent au fil de la journée. Au réveil, la journée débute par une petite pratique de do-in. 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.

## **DES NIVEAUX DE RANDONNÉE POUR CHACUN 2 NIVEAUX DE DIFFICULTÉ et 5 RANDONNÉES PROPOSÉES**

- **La première randonnée commune à tous**  
Balade pour tous, cette première sortie est 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 : 250 m de dénivelé, 6 km, 2h30 de marche*
- **Contemplatives : les 2 randos faciles**  
Nous vous proposons deux balades faciles accessible à un très large public, elles sont orientées sur la détente, la découverte du milieu naturel et local.  
*Environ : 300 m de dénivelé, 6 à 9 km, 3h de marche.*
- **Sportives : les 2 randos plus physiques**  
Nous vous proposons deux randonnées plus difficile pour celles et ceux qui souhaitent une approche plus sportive. Elles vous proposent de rejoindre des sommets locaux qui ouvrent sur la région et les massifs environnants.  
*Environ : 450 m à 600 m de dénivelé, 10 à 12 km, 3h30 de marche.*

## **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 aux heures de mise service.

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

Le séjour débute à votre arrivée au gîte à partir de 15h30. Il s'achève le dernier jour à 10h.  
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**

### **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.  
(Pour régler par télépaiement, chèques ou CV : cf.Prise d'option).

### **Réservation traditionnelle**

1. Vous pouvez réserver 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 CV.

### **Prise d'option**

1. Vous pouvez prendre une option sur le séjour.
2. Les options sont valables 8 jours.
3. A réception vous recevez un mail pour vous permettre de régler l'acompte.
4. Vous pouvez régler votre acompte par CB, télépaiement, chèques et CV.

### **Règlement du solde**

Le solde est appelé 21 jours avant le début du séjour. Si vous réservez votre séjour dans cette période, vous réglerez 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. Nous vous conseillons :

- Si vous réglez votre acompte par CB : vérifiez votre contrat de carte bancaire. Il peut inclure une assurance adaptée. C'est le cas pour 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 du séjour.

### **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 de bien-être (yoga...).
3. Les activités sont encadrées par des professionnels titulaires d'une RC professionnelle. Elles ne se substituent pas à l'assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.



## **NIVEAU**

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

David Leurent vous accueille et vous accompagne dans votre pratique à partir de là où vous en êtes : débutant ou yogi confirmé. Pour les premiers, ce stage vous permettra de découvrir le yoga avec un enseignant riche d'une longue expérience de la transmission. Pour les seconds, il saura vous guider dans votre progression.

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

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

Ce séjour vous propose 5 sorties : 1 sortie facile commune à tous en début de séjour, 2 sorties *contemplatives* très accessibles et 2 sorties *sportives*.

## **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. Au fil des saisons et des productions locales, Cathie et Lisa proposent des repas inspirés du Dauphiné et de la Provence à partir de produits locaux.

## **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 : 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**

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 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 8 août - samedi 14 août

### **Prix**

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

## **LE PRIX COMPREND**

- 6 pensions complètes.
- L'encadrement et les animations décrites.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

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