



STAGE DE QI GONG AUTOMNE 2021 AVEC JEAN-PIERRE PEYRUSEIGT

**Qi Gong Santé du 17 au 23 octobre 2021 entre Vercors et Dévoluy.
7 jours, 6 nuits, 7 jours d'activités**

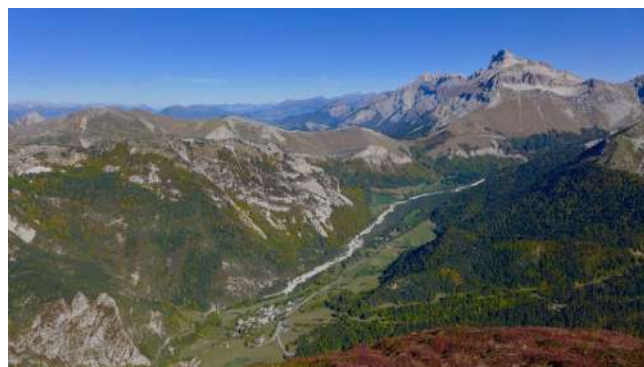
Pour une troisième session en 2021, le Centre de séjour de La Jarjatte accueille Jean-Pierre Peyruseigt pour un stage de Qi Gong. C'est baigné dans les couleurs de l'automne que vous pratiquerez tour à tour en salle et en extérieur au fil de balades "flamboyantes"...

Que vous soyez curieux de découvrir cette belle pratique ou pratiquant confirmé, Jean-Pierre Peyruseigt vous guide dans votre découverte et votre progression. Le Qi Gong est un art de santé qui mobilise l'attention, la respiration et la précision du geste pour harmoniser yin-yang et renforcer la santé. Éducateur sportif et professeur d'arts énergétiques chinois, 4ème Duan, enseignant de Dao Yin Yang Sheng Gong, Jean-Pierre vous propose, en complément des séances de Qi Gong et Dao Yin avec bâton, des temps consacrés à l'aromathérapie et à la méditation. Et, tout au long du séjour, la marche : pour rejoindre de beaux espaces de pratique en immersion dans les couleurs flamboyantes de la saison, et des sorties guidées par un Accompagnateur En Montagne Diplômé. A ces occasions, nous montons pour un peu plus haut afin de découvrir les magnifiques paysages de la région, magnifiés par la douceur et la transparence des lumières de l'automne.

QUELQUES IMAGES



JP. Peyruseigt, enseignant de Dao Yin Yang Sheng Gong



Le Vallon de La Jarjatte en octobre



Les Aiguilles de Lus la Croix-Haute devant le centre



Arbres aux couleurs de l'automne



Huiles essentielles du Buëch



Petite marche avant le Dao Yin



Une lumineuse salle ouverte sur les montagnes



Une chambre avec salle de bain privative

PROGRAMME

JOUR 1 : dimanche 17 octobre

- 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.
- 19h30 : Dîner.

JOUR 2 : lundi 18 octobre

- 8h : Petit-déjeuner.
- 9h-11h30 : Pratique du Dao Yin pour tonifier l'énergie et nourrir le poumon 1^{ère} forme dans la nature proche du gîte (salle si météo défavorable).
- 12h-13h30 : Départ en randonnée, transfert, courte marche et pique-nique.
- 13h30-16h : Randonnée découverte guidée facile et Qi Gong en pleine nature.
- 17h30-19h : En salle, aromathérapie énergétique et pratique méditative: découverte olfactive des huiles essentielles de l'automne et acupression du point source du méridien poumon et méditation « les 8 gestes de l'éveil ».
- 19h30 : Dîner.

JOUR 3 : mardi 19 octobre

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 8h45 : Petit-déjeuner.
- 10h-12h : Pratique du Dao Yin pour tonifier l'énergie et nourrir le poumon 1^{ère} forme dans la nature proche du gîte (salle si météo défavorable).
- 12h30 : Panier repas individuel au gîte.
- 14h30-16h : Pratique du Dao Yin avec un bâton 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 de l'automne et acupression du point source du méridien du poumon et méditation « les 8 gestes de l'éveil ».
- 19h30 : Dîner.

JOUR 4 : mercredi 20 octobre

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 8h45 : Petit-déjeuner.
- 10h-12h : Transfert vers le sud Buëch, visite d'une distillerie de lavande fine.
- 12h-13h30 : Pique-nique en pleine nature ou à l'abri suivant la météo.
- 13h30-16h30 : Randonnée découverte guidée facile et pratique du Dao Yin en pleine nature.
- 17h30-19h : En salle, aromathérapie énergétique et pratique méditative: découverte olfactive des huiles essentielles de l'automne et acupression du point source du méridien du poumon et méditation « les 8 gestes de l'éveil ».
- 19h30 : Dîner.

JOUR 5 : jeudi 21 octobre

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 8h45 : Petit-déjeuner.
- 10h-12h : Pratique du Dao Yin pour tonifier l'énergie et nourrir le poumon 1^{ère} forme dans la nature proche du gîte (salle si météo défavorable).

- 12h30 : Panier repas individuel au gîte.
- 14h30-16h : Pratique du Dao Yin avec un bâton 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 de l'automne et acupression du point source du méridien du poumon et méditation « les 8 gestes de l'éveil ».
- 19h30 : Dîner.

JOUR 6 : vendredi 22 octobre

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 8h45 : Petit-déjeuner.
- 10h-12h : Pratique du Dao Yin pour tonifier l'énergie et nourrir le poumon 1^{ère} forme dans la nature proche du gîte (salle si météo défavorable).
- 12h30 : Panier repas individuel au gîte.
- 14h30-16h : Pratique du Dao Yin avec un bâton 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 de l'automne et acupression du point source du méridien du poumon et méditation « les 8 gestes de l'éveil ».
- 19h30 : Dîner.

JOUR 7 : samedi 23 octobre

- 8h : Petit-déjeuner.
- 9h-11h30 : Pratique du Dao Yin pour tonifier l'énergie et nourrir le poumon 1^{ère} forme dans la nature proche du gîte (salle si météo défavorable).
- 11h30-12h : Temps de séparation et fin du séjour.

LES ÉVEILS ÉNERGÉTIQUES

En début de matinée, en salle, Jean-Pierre 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 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 au Dao Yin pour tonifier l'énergie et nourrir le poumon 1^{ère} forme et à ses huit mouvements :

1. Masser le nez
2. Soutenir le ciel avec un seul bras
3. Tourner la tête et regarder la lune
4. Traverser le fleuve sur un petit bateau
5. L'enfant coquin lave le linge
6. Tourner la colonne céleste
7. Jouer du pipa
8. L'oie sauvage s'envole vers le ciel

Dans la pratique du 1^{er} mouvement, la respiration est abdominale, longue ; l'inspiration est légère, l'expiration forte. Dans celle du 2^{ème}, relever un bras vers le ciel et descendre l'autre bras vers la terre stimulent les méridiens de la rate et de l'estomac et ainsi tonifie le poumon, fils de la rate. Relever la pointe du pied et tendre le dos du pied stimulent le méridien des reins. Le rein étant le fils du

poumon, il est nécessaire d'avoir un bon fonctionnement des reins pour ne pas perturber le fonctionnement des poumons.

Jean-Pierre vous transmet à la fois l'exigence de la pratique et l'expérience de son enseignement :

- développement de l'attention ;
- apprentissage de gestes précis ;
- prise de conscience respiratoire ;
- apprentissage et approfondissement de l'enchaînement avec un support audio ;
- écoute des sensations physiques et du ressenti énergétique dans le corps ;
- échanges autour de la pratique.

DAO YIN AVEC UN BÂTON

Dans l'après-midi, en pleine nature à proximité du gîte, Jean-Pierre vous initie à la pratique du Dao Yin avec un bâton, le *Taiji Yang Sheng Zhang*. Dans la culture chinoise liée à la santé, l'utilisation du bâton a une longue histoire. Les exercices que vous allez découvrir lors de ce stage sont basés sur les mouvements réalisés avec un bâton décrits dans les *Illustrations du Dao Yin* datant de l'époque des Han (206 av. J.-C. – 220 apr. J.-C.). Durant ce séjour, vous pratiquerez les mouvements suivants :

1. Ouverture
2. L'aiguille magique calme la mer
3. Le dragon d'or remue sa queue
4. Explorer la mer pour trouver des trésors
5. Conduire et enfermer le Qi dans le Guanyuan
6. Fermeture

Vous ferez l'expérience de vous laisser guider par le bâton en vue de conduire le qi et de le faire circuler en privilégiant la détente de l'esprit. Les mouvements du corps effectués à l'aide du bâton aident à réguler les méridiens, à améliorer la circulation du qi et du sang, à équilibrer yin-yang dans le but de renforcer votre santé. Vous pouvez amener votre bâton de 120 cm (canne *Taiji Yang Sheng Zhang*, bambou, etc.). Vous pouvez amener votre bâton de 120 cm (canne *Taiji Yang Sheng Zhang*, bambou, etc.). Cf. Equipement individuel si vous n'en possédez pas.

LES RANDONNÉES DÉCOUVERTES ET PRATIQUE DU QI GONG

Guidé par un Accompagnateur en Montagne, notre groupe, à l'occasion de deux après-midis, monte vers les hauteurs de Lus la Croix-Haute : découverte de la faune, de la flore, de la vie locale, animent ces marches (env. 450 m de dénivelé et 10 km). Les sorties nous ouvrent les grands paysages et nous portent vers des lieux adaptés pour des séances de Qi Gong guidées par Jean-Pierre. L'une de ces sorties est précédée d'une visite de la distillerie de lavande fine située dans une jolie vallée du Buëch.

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 du point source du méridien du Poumon. Parmi les HE de l'automne, l'HE Laurier noble qui a des propriétés expectorantes et antivirales puissantes ainsi qu'une activité psychique importante. 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 enchaînant 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).

Durant la semaine, les petits-déjeuners sont servis à 8h ou 8h45 suivant le programme de la Journée.

Les dîners sont servis à 19h30.

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).
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, télépaiement, 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, au fil des saisons, par les productions locales. 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. Repas végétariens, sans lactose et gluten 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 Peyruseigt 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). Il 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 du Dao Yin 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.

Plus d'information sur le professeur et le style de Qi Gong enseigné : www.qigong-sante.net

Vidéos en accès libre des formes étudiées pendant le stage : www.atelierdugeste.fr

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

Bâton ou canne Taiji Yang Sheng Zhang (fourni sur demande à l'inscription).

Plaid pour la pratique méditative en salle

Pour les sorties extérieures Qi Gong

Un petit sac-à-dos et baskets.

Une gourde ou bouteille d'eau.

Une veste polaire et veste étanche avec capuche.

Gants et bonnet.

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 veste polaire.

Une veste étanche avec capuche.

Gants et bonnet.

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 17 octobre / samedi 23 octobre

Prix

- 690 € : chambre double, SDB-WC privés
- 780 € : chambre individuelle, SDB-WC pour 2 personnes

LE PRIX COMPREND

- 5 pensions complètes, vin à table inclus.
- Une 1/2 pension.
- 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