



PENTECÔTE : STAGE DE YOGA DANS LA DRÔME AVEC CATHERINE GROS

21-24 mai 2021
4 jours, 3 nuits, 3 jours d'activité

Enseignante de hatha yoga, Catherine Gros vous propose un stage de printanier dans le beau vallon de La Jarjatte. Les 4 heures de pratique quotidiennes sont organisées autour des postures, des pratiques respiratoires, des temps de concentration et de méditation. Encadrées par un Accompagnateur en Montagne, deux jolies balades naturalistes sont également proposées pour s'immerger dans les prairies et les alpages en pleine floraison.

A l'occasion du grand week-end de Pentecôte, un stage de hatha yoga complété de grands bols d'oxygène dans une nature en plein éveil.

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



Balade en alpage



Séance de yoga



Séance de yoga



Séance de yoga



Séance de yoga



Séance de yoga



La salle de pratique



Une chambre avec salle de bain privative

PROGRAMME

JOUR 1 : ACCUEIL ET YOGA

- Accueil à partir de 16h.
- 18h-19h première séance de yoga.
- 19h15 apéritif de bienvenue puis repas.

JOUR 2

- 7h30-8h30 : pratique avant le petit-déjeuner.
- 10h-12h : séance de yoga.
- 13h30-16h30 : balade découverte ou détente.
- 17h-30 -19h : séance de yoga.

JOUR 3

- 7h30-8h30 : pratique avant le petit-déjeuner.
- 10h-12h : séance de yoga.
- 13h30-16h30 : balade découverte ou détente.
- 17h-30 -19h : séance de yoga.

JOUR 4

- 9h-11h : dernière pratique de yoga.
- À partir de 11h : organisation des départs.

LES SÉANCES DE YOGA

Ce séjour de printemps est tourné vers le yoga avec plus de 4 heures de pratique par jour. Les séances sont organisées autour de postures (asana), de pratiques respiratoires (pranayamas) et de temps de concentration (dharana) et de méditation (dhyana). La pédagogie est progressive et respectueuse de chacun et met l'accent sur le chemin qui mène à la posture (adaptation), avant la posture elle-même. Ce séjour est ouvert à tous.

- Le matin, la séance est consacrée au réveil du corps.
- Les deux autres séances de yoga sont centrées sur l'ajustement du geste avec le souffle, les postures et la respiration. La tonicité et la détente s'alternent pour favoriser l'état de concentration et de méditation.

RANDONNÉES DÉCOUVERTES

Au cours du week-end, nous vous proposons de découvrir le très bel environnement de Lus la Croix-Haute et du vallon de La Jarjatte. Avec un Accompagnateur en Montagne, nous partons à la découverte :

- Du vallon de La Jarjatte aux spectaculaires parois.
- D'un bel alpages aux superbes panoramas.

LES MOMENTS DE DÉTENTE

Au cours du week-end, vous pourrez profiter du sauna et du bain nordique.

Modification

Pour des raisons d'organisation ou de météo, le programme de la semaine ou les horaires quotidiens pourront être adaptés en concertation avec le groupe.

L'option bien-être

20 € - 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 16h. Arrivées en train : taxi local ou co-voiturage jusqu'au gîte (6km).

DISPERSION

Le séjour s'achève après la dernière séance de yoga le dernier jour. Les chambres seront libérées après le petit-déjeuner 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

Ce séjour s'adresse à tous les pratiquants de yoga, initiés ou débutants.

HEBERGEMENT

Les chambres

Dans le cadre de ce séjour, nous pouvons vous accueillir :

- En chambre 2 personnes, SDB-WC pour 2 chambres.
- En chambre 2 personnes, SDB-WC privés.
- En chambre individuelle, SDB-WC pour 2 chambres.
- En chambre individuelle, SDB-WC privés.

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

Véhicules

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 : Catherine Gros

Catherine Gros partage sa vie professionnelle entre l'exploitation du Gîte de la Jarjatte et l'enseignement du yoga. Elle s'est formée à l'EFYSE (Aix-en-Provence, 5 années) et à la méthode De Gasquet. Elle donne des cours hebdomadaires sur la vallée du Buëch et elle encadre chaque année de nombreux stages. Sa pratique du yoga est tournée vers une meilleure connaissance et conscience du corps qui peut se transposer dans la vie quotidienne.

Randonnées

Les sorties proposées en après-midi sont encadrées et animées par un Accompagnateur en Montagne Diplômé d'État qui vous fera partager la richesse naturelle des lieux.

MATERIEL FOURNI

Les tapis de pratique sont fournis si nécessaire.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le yoga

Tapis, coussins, (nous pourrons vous les fournir si vous venez en train).

Pour les randonnées

Chaussures de randonnées avec des semelles en bon état.

Tenue confortable pour la marche.

Une veste imperméable avec capuche.

Une gourde et un petit sac-à-dos

Pour le Gîte

Des chaussures d'intérieur.

Votre serviette de toilette.

Un maillot et une sortie de bain (sauna, bain nordique).

Pour le Gîte

Des chaussures d'intérieur.

Votre serviette de toilette.

Un maillot et une sortie de bain (sauna, bain nordique).

DATES : Vendredi 21 mai - dimanche 24 mai 2021

PRIX PAR PERSONNE

- 324 € : chambre à deux avec SDB-WC pour 2 chambres.
- 344 € : chambre à deux avec SDB-WC privative.
- 364 € : chambre individuelle avec SDB-WC pour 2 chambres.
- 389 € : chambre individuelle avec SDB-WC privative.

LE PRIX COMPREND

- 2 pensions complètes.
- 1 demi-pension
- 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