



RANDONNÉE ET YOGA AU CŒUR DU VALLON DE LA JARJATTE

**Yoga et randonnée en étoile avec encadrement
7 jours, 6 nuits, 6 jours d'activité**

Ce programme randonnée et yoga vous emmène à la découverte des plus belles balades de la région de Lus la Croix-Haute. Des sorties à la journée tout en douceur et contemplation. Les journées débutent et s'achèvent avec des séances de yoga axées sur l'éveil corporelle et la décontraction musculaire. Les séances sont accessibles à tous : initiés comme débutants. Les randonnées sont guidées par un guide professionnel qui aura à coeur de vous faire découvrir la vie locale, la faune et la flore de ce magnifique coin de montagne entre Vercors et Dévoluy. Vous pourrez profiter du sauna et du bain nordique, mais aussi, en été, des eaux vives du Buëch. Enfin, vous goûterez une cuisine saine et savoureuse élaborée avec les produits locaux.

De belles randonnées contemplatives à la journée encadrées par des séances de yoga.
Une semaine de bien-être, de détente et de belles rencontres, dans un site exceptionnel.

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



Panorama du Diois



Séance de Yoga avec Catherine Gros



Séance de Yoga avec Catherine Gros



Séance son avec Isabelle



A l'Aupillon



Montée au Chevalet



Le gîte et la salle d'activité



Une chambre avec salle de bain privative

PROGRAMME

JOUR 1 : ACCUEIL ET PREMIÈRE SÉANCE DE YOGA

- À partir de 15h : accueil et installation.
- 16h30 : présentation du séjour.
- 18h -19h : séance de yoga.
- 19h - 19h30 : apéritif de bienvenue.
-

Organisation des journées 2 à 6

- 8h - 9h : séance de yoga.
- 10h - 15h30 : Randonnée.
- 16h30 - 18h : séance de yoga.
- 18h-19h30 : temps libre, sauna...

LES SÉANCES DE YOGA : AVANT LA POSTURE, LE CHEMIN...

Ce séjour propose un hatha yoga progressif et à l'écoute du pratiquant : prise de conscience de son corps, respiration, adaptation à chacun... Catherine Gros cherche à transmettre un yoga qui procure un mieux-être au quotidien. Deux séances sont proposées : un éveil musculaire le matin puis, en fin d'après-midi, une séance de hatha yoga : postures (asana), respiration (pranayama), méditation (dharana). La pratique a lieu dans une très belle salle de 85 m2 qui ouvre sur les montagnes.

LA RANDO DU JOUR 2 : PERMAFROST DU VALLON DE LA JARJATTE

Nous découvrons le vallon de La Jarjatte : site classé et Natura 2000. Nous parcourons l'alpage de Mougious, dominé par les impressionnantes parois du Dévoluy, une forêt d'arbres remarquables et un permafrost : une curiosité géologique qui enchante les botanistes !

Dénivelé + : 415 m - 10,5 km - Temps de marche : 3h30.

LA RANDO DU JOUR 3 : LES 3 COLS DU VALLON DE GARNESIER

Cette très belle randonnée se déroule dans de vastes espaces domaniaux. Les pelouses d'altitude succèdent aux profondes hêtraies sapinières riches en faune. L'ambiance est marquée par la présence des grands sommets du Dévoluy : les Garnesier, le Pic de Bure...

Dénivelé : 560 m - 11 km - Temps de marche : 4h30.

LA RANDO DU JOUR 4 : LES CRÊTES DE L'AUPILLON

Au départ du Col de Grimone, voici une randonnée incontournable. A cheval entre Haut-Diois et Haut-Buëch, le col des Prêtres et les crêtes de l'Aupillon forment un belvédère superbe sur le Dévoluy, le Vercors, le Diois et la vaste commune de Lus La Croix-Haute.

Dénivelé : 405 m - 8,4 km - Temps de marche : 3h30.

LA RANDO DU JOUR 5 : LE QUIGOURET

Cette belle sortie nous fait découvrir le sud de Lus. Après les champs de lavande, nous rejoignons les alpages émaillés d'îlots de pins. Un premier belvédère nous invite à poursuivre vers les rondeurs du Quigouret. Les panoramas s'ouvrent jusqu'au Mont Ventoux...

Dénivelé : 630 m - 10 km - Temps de marche : 4h30.

LA RANDO DU JOUR 6 : LE TOUR DU CHEVALET

Ce parcours débute par les beaux alpages du nord de la commune et nous mène sur les crêtes qui dominent le Trièves. Elles nous offrent une belle chevauchée panoramique jusqu'au col de Tournerond. Le retour est l'occasion de découvrir le bucolique vallon des Amayères.

Dénivelé : 485 m - 8,5 km - Temps de marche : 4h.

JOUR 7 : JOUR DE DÉPART

- 8h : Petit-déjeuner
- 9h : fin du séjour et organisation des départs.

Double encadrement

A partir de 14 personnes, l'encadrement est renforcé par un second guide. Nous pourrions ainsi vous proposer deux groupes de niveau.

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.

Arrivées en train : gare de Lus la Croix-Haute (ligne Grenoble-Gap).

Accueil gratuit en gare sur demande.

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.

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 ?

Ces séjours sont adaptés pour les personnes souhaitant découvrir le yoga ainsi que pour les yogis confirmés souhaitant profiter d'un stage de yoga associé à de belles randonnées.

Randonnée : quelle difficulté ?

Ce séjour est en niveau 2. Randonnées de 400 à 600 m de dénivelé et de 8 à 12 km avec 4h de marche effective en moyenne par jour. Parcours majoritairement sur sentier avec, ponctuellement, quelques escapades hors trace.

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. Plusieurs terrasses aux orientations multiples. Un sauna et un bain nordique extérieurs. Une lumineuse salle de pratique de 85 m² ouverte sur les montagnes environnantes.

Le site

La maison est située dans le hameau de la Jarjatte à Lus la Croix-Haute, commune alpine de la Drôme et du Parc Régional du Vercors, limitrophe de l'Isère et des 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, majoritairement Bio. Sur demande préalable, nous pouvons vous proposer une cuisine végétarienne, sans gluten.

TRANSFERTS INTERNES

Le gîte dispose de deux véhicules. Ponctuellement, 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 6 à 20 personnes. Les groupes de rando sont de 14 personnes maximum. Au-delà, un deuxième AMM est prévu..

ENCADREMENT

Yoga

Catherine Gros exerce en cours hebdomadaires sur la vallée du Buëch. Elle s'est formée au Hatha Yoga à l'EFYSE (5 ans) auprès de Boris Tadsky. Elle poursuit son apprentissage des postures justes et respectueuses du corps en se formant à la méthode De Gasquet.

Randonnée

Jean-Marc Jacquet est Accompagnateur en Montagne Diplômé d'État. Il encadre la majorité des séjours. 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 avec des semelles en bon état.

Un pantalon confortable pour la marche.

Short, tee-shirts et chaussettes.

Un sous-pull.

Un pull ou veste type polaire.

Une veste imperméable avec capuche.

Gants fins et bonnet.

Un sac-à-dos de 30 à 40 litres.

Une protection solaire et lunettes de soleil.

Des bâtons de marche.

Pour le Gîte

Des chaussures d'intérieur.

Votre serviette de toilette.

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

DATES

- Dimanche 27 juin / samedi 3 juillet.
- Dimanche 11 juillet / samedi 17 juillet
- Dimanche 15 août / samedi 21 août.
- Dimanche 22 août / samedi 28 août.
- Dimanche 19 septembre / samedi 25 septembre.

PRIX PAR PERSONNE

- 592 € : chambre 2 personnes, SDB-WC pour 2 chambres.
- 630 € : chambre 2 personnes, SDB-WC privés.
- 688 € : chambre individuelle, SDB-WC pour 2 chambres.
- 718 € : chambre individuelle, SDB-WC privés.

LE PRIX COMPREND

- 5 pensions complètes.
- 1 demi-pension.
- L'apéritif de bienvenue le 1er soir.
- Les transports sur les sites de randonnée.
- L'encadrement et les animations décrites.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles.
- Le vin à table.
- Le pique-nique du dernier jour.
- Les consommations supplémentaires.
- L'assurance annulation.
- Les options : bain nordique et sauna, yoga.
- La taxe de séjour : 0,75 € J/P.