

PRINTEMPS 2022

STAGES DE QI GONG DE L'ASCENSION

AVEC JEAN-PIERRE PEYRUSEIGT

4 jours, 3 nuits, 4 jours d'activités



Que vous soyez débutants ou confirmés, Jean-Pierre Peyruseigt, professeur d'arts énergétiques chinois, 4ème Duan, et enseignant de Dao Yin Yang Sheng Gong, vous initie et vous guide dans à la pratique du Dao Yin du Dragon, animal bienfaisant de la culture chinoise symbole du printemps. Les séances se déroulent dans une belle salle lumineuse et dans de magnifiques espaces naturels. Au cours du week-end, un Accompagnateur en Montagne vous emmène en randonnée et vous ouvre les portes d'une nature en plein renouveau. Bien-être et ressourcement sont au coeur de ce week-end qui se déroule dans un le cadre exceptionnel du vallon classé de La Jarjatte dans la Drôme, au pied des montagnes spectaculaires du Dévoluy.

Laissez-vous porter par les séances de Qi Gong de Jean-Pierre Peyruseigt et de belles balades dans l'environnement naturel d'exception du vallon 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 25

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



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 privée

PROGRAMME

JOUR 1

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

JOUR 2

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 10h-12h : Pratique du Dao Yin du Dragon dans la nature proche du gîte.
- 12h30 : Départ en randonnée, transfert, courte marche et pique-nique.
- 13h-16h30: Randonnée découverte guidée facile et Dao Yin du Dragon en pleine nature.
- 17h30-19h : En salle, pratique méditative et aromathérapie énergétique.

JOUR 3

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 10h-12h : Pratique du Dao Yin du Dragon dans la nature proche du gîte.
- 12h30 : Départ en randonnée, transfert, courte marche et pique-nique.
- 14h-16h : Pratique du Dao Yin du Dragon dans la nature proche du gîte.
- 16h-17h30 : Temps libre : sauna, bain nordique, lecture, repos...
- 17h30-19h : En salle, pratique méditative et aromathérapie énergétique.

JOUR 4

- 9h-11h : Pratique du Dao Yin du Dragon dans la nature proche du gîte.
- 11h : Fin du séjour.

DIFFICULTÉ DE CE SÉJOUR

Ce séjour est adapté à toute personne souhaitant découvrir ou progresser dans sa pratique du Qi Gong. Vous serez guidés en fonction de votre expérience et de vos capacités du moment.

Il faut compter 15 minutes de marche, sans difficulté, pour rejoindre les sites de Qi Gong en pleine nature. La randonnée est d'un niveau 1, facile : environ 400 m de dénivelé et 8 km de marche.

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.

LE QI GONG DU MATIN EN SALLE : LES ÉVEILS ÉNERGÉTIQUES

En début de matinée, en salle, Jean-Pierre vous propose un éveil énergétique par la pratique du Qi Gong pour se régénérer et celle de quatre enchaînements 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 assouplir le corps ; l'art du Dao Yin pour stimuler les méridiens.

LE QI GONG DE LA MATINÉE EN EXTÉRIEUR : LE DAO YIN DU DRAGON

Après une courte marche dans la nature, 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 interdépendants pour un fonctionnement énergétique optimal.

LA RANDONNÉE DÉCOUVERTE ET QI GONG EN MONTAGNE

À l'occasion d'un après-midi, un Accompagnateur en Montagne nous emmène à la découverte de la faune, de la flore et de la vie locale. La sortie nous ouvre les grands paysages et nous porte vers un lieu adapté pour une séance de Qi Gong.

LES TEMPS CONSACRÉS À L'AROMATHÉRAPIE ET LA MÉDITATION.

En fin d'après-midi, après un temps libre (sauna, bain nordique, lecture...), Jean-Pierre vous fait partager son expertise en aromathérapie par la découverte olfactive des huiles essentielles (HE), l'acupression des points-sources des méridiens du Foie et de la Rate. Il vous initie également à la méditation « les 8 gestes de l'éveil » pour apaiser l'esprit. L'accent est mis sur la pleine présence 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.

FORMALITÉS

Réservation en ligne

- Réservation directe depuis notre site internet : règlement par CB.
- Prise d'option : règlement possible par télépaiement, virement, Chèque-Vacances ou chèque.

Réservation traditionnelle

- Nous contacter par téléphone ou mail pour recevoir un bulletin d'inscription.

Confirmation et règlement du solde

- Nous vous confirmons la bonne réception de votre acompte.
- Le solde doit être réglé 21 jours avant le départ.
- Pour les réservations après 21 jours avant le départ, la totalité du séjour est appelé.

Assurance annulation

La vente de nos séjours est régie par nos conditions générale de vente. Elles sont consultables sur notre site internet ou sur simple demande : contact@jarjatte.fr. Elles sont appliquées en cas d'annulation. Pour éviter les frais d'annulation, nous vous conseillons l'Assurance Annulation/ Interruption que nous proposons : 3,9 % du montant de votre séjour.

Informations contractuelles

- 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 notre confirmation.
- Votre inscription signifie que vous avez pris connaissance du programme, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez aucune contrainte médicale relative aux activités prévues.
- 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.

FICHE PRATIQUE

ACCÈS

Par le Train, gare de "Lus la Croix-Haute RD 1075". Nous assurons votre accueil en gare.
En voiture : par la RD1075 via Grenoble ou Sisteron, par la D539 depuis Valence.

HEBERGEMENT

Le site : vallon de La Jarjatte

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.

Les chambres au gîte de La Jarjatte

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

- En chambre double avec SDB-WC pour 2 ou 3 personnes.
- En chambre individuelle avec SDB-WC pour 2 ou 3 personnes.

Les espaces au gîte de La Jarjatte

Une salle commune conviviale. Une salle polyvalente de 30m². Une bibliothèque. Une salle de pratique de 85 m². Plusieurs terrasses aux orientations multiples.

L'équipe et la cuisine

Cathie et Jean-Marc vous accueillent. Au fil des saisons et des productions locales, les repas, faits maisons, sont inspirés du Dauphiné et de la Provence à partir de produits frais et locaux.

Espace bien-être

A la demande, accès au sauna et bain nordique en extérieur aux heures de mise en service.
- Séance sauna : 10 € / Séance bain nordique : 15 €.

TRANSFERTS INTERNES : ponctuellement, des véhicules particuliers peuvent être nécessaires.

PORTAGE DES BAGAGES : en rando vous ne portez que votre pique-nique et vos effets personnels.

GROUPE : de 10 à 21 personnes.

ENCADREMENT



Qi Gong

Educateur sportif, professeur d'arts énergétiques chinois, 4ème Duan (DEJEPS en cours). Jean-Pierre Peyruseigt enseigne le Dao Yin Yang Sheng Gong transmis par Wakalin Zhang (Ecole Française de Zhang Guang De). Il anime des cours à Lyon et des stages de formation professionnelle en Qi Gong. Il intervient auprès d'associations sportives, d'entreprises et de collectivités. Dans les séjours Qi Gong, il privilégie une pratique en pleine nature. Il vous fait bénéficier de son expertise en aromathérapie, en acupression ainsi qu'en pratiques méditatives pour apaiser l'esprit.



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

Coussin de méditation, tapis de sol, bâtons.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le Qi Gong en salle : chaussures souples pour à la pratique en salle et vêtements amples.

Pour le Qi Gong en extérieur et la rando : petit sac-à-dos, gourde, chaussures de rando ou baskets avec bonnes semelles, polaire, veste étanche avec capuche, gants, bonnet, chapeau, crème solaire.

Pour le Gîte : chaussures d'intérieur. Serviette de toilette. Maillot et sortie de bain (sauna...).

DATES

- Jeudi 26 mai - dimanche 29 mai 2022.

Prix

- 380 € : chambre double avec SDB-WC privatifs.
- 425 € : chambre individuelle avec SDB-WC pour 2 personnes.

LE PRIX COMPREND	LE PRIX NE COMPREND PAS
2 pensions complètes, 1 demi-pension	Les boissons, vin à table et dépenses personnelles.
L'apéritif de bienvenue le 1er soir.	Le pique-nique du jour de départ.
Coussin de méditation, tapis de sol, bâtons	L'assurance annulation.
L'encadrement et les animations décrites.	Les options bain nordique, sauna.
	La taxe de séjour : 0,70 €/j/pers.