

AUTOMNE 2022

STAGE DE QI GONG D'OCTOBRE

AVEC JEAN-PIERRE PEYRUSEIGT

7 jours, 6 nuits, 7 jours d'activités



Curieux de découvrir le Qi Gong ou pratiquant confirmé, Jean-Pierre Peyruseigt, enseignant de Dao Yin Yang Sheng Gong, vous guide dans cet art de santé qui mobilise l'attention, la respiration et la précision du geste. En complément du Dao Yin du Poumon et du Qi Gong du bâton, Jean-Pierre propose des temps consacrés à l'aromathérapie et à la méditation. Le stage propose des séances en pleine nature et des randonnées pour s'immerger dans les couleurs flamboyantes de la saison. Les randonnées sont guidées par un Accompagnateur en Montagne. Un séjour de bien être et de ressourcement dans le vallon classé de La Jarjatte aux couleurs magnifiées par la douceur et la transparence des lumières de l'automne.

Un stage de Qi Gong baigné dans les couleurs de l'automne. Vous pratiquerez tour à tour en salle et en extérieur au fil de balades "flamboyantes".

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



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

- 15h-17h45 : Accueil et installation.
- 18h-19h : Présentation du programme et introduction au style de Qi Gong enseigné.
- 19h : Verre de l'amitié, présentation du séjour, informations pratiques.

JOUR 2

- 9h-11h30 : En extérieur : l'art du Dao Yin pour stimuler les méridiens et du Dao Yin du Poumon.
- 12h-13h30 : Départ en randonnée, transfert, courte marche et pique-nique.
- 13h30-16h : Randonnée découverte guidée et pratique des Dao Yin et du Qi Gong du bâton.
- 17h30-19h : Aromathérapie : les huiles essentielles de l'automne et acupression du point source du méridien poumon. Méditation : « les 8 gestes de l'éveil ».

JOUR 3

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 10h-12h : En extérieur : l'art du Dao Yin pour stimuler les méridiens et du Dao Yin du Poumon.
- 14h30-16h : Pratique en extérieur des Dao Yin et du Qi Gong du bâton.
- 16h-17h30 : Temps libre : sauna, bain nordique, lecture, repos...
- 17h30-19h : Aromathérapie : les huiles essentielles de l'automne et acupression du point source du méridien poumon. Méditation : « les 8 gestes de l'éveil ».

JOUR 4

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 10h-11h : Transfert, visite du marché des producteurs locaux.
- 11h30-13h : En extérieur : l'art du Dao Yin pour stimuler les méridiens et du Dao Yin du Poumon.
- 14h-16h30 : Randonnée découverte guidée et pratique des Dao Yin et du Qi Gong du bâton.
- 16h-17h30 : Temps libre : sauna, bain nordique, lecture, repos.
- 17h30-19h : Aromathérapie : les huiles essentielles de l'automne et acupression du point source du méridien poumon. Méditation : « les 8 gestes de l'éveil ».

JOUR 5

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 10h-12h : En extérieur : l'art du Dao Yin pour stimuler les méridiens et du Dao Yin du Poumon.
- 14h30-16h : Pratique en extérieur des Dao Yin et du Qi Gong du bâton.
- 16h-17h30 : Temps libre : sauna, bain nordique, lecture, repos...
- 17h30-19h : Aromathérapie : les huiles essentielles de l'automne et acupression du point source du méridien poumon. Méditation : « les 8 gestes de l'éveil ».

JOUR 6

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 10h-12h : En extérieur : l'art du Dao Yin pour stimuler les méridiens et du Dao Yin du Poumon.
- 14h30-16h : Pratique en extérieur des Dao Yin et du Qi Gong du bâton.
- 16h-17h30 : Temps libre : sauna, bain nordique, lecture, repos...
- 17h30-19h : Aromathérapie : les huiles essentielles de l'automne et acupression du point source du méridien poumon. Méditation : « les 8 gestes de l'éveil ».

JOUR 7

- 9h-11h : En extérieur : l'art du Dao Yin pour stimuler les méridiens et du Dao Yin du Poumon.
- 11h : Fin 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 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 assouplir le corps ; l'art du Dao Yin pour stimuler les méridiens.

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

Après un temps de marche, Jean-Pierre vous initie au Dao Yin pour tonifier l'énergie et nourrir le Poumon et à ses huit mouvements. La respiration est abdominale, longue ; l'inspiration est légère, l'expiration forte. Le 2^{ème} mouvement, "soutenir le ciel avec les bras" stimule 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.

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.

L'APRÈS-MIDI EN EXTÉRIEUR : LE QI GONG DU BÂTON

En extérieur, 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.). 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.

LES RANDONNÉES DÉCOUVERTES ET QI GONG EN MONTAGNE

À l'occasion de deux 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...), Jean-Pierre vous fait partager son expertise en aromathérapie. Parmi les huiles essentielles de l'automne, celle du 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. 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.

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. Les randonnées sont de 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.

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 les randos : 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

- Dimanche 16 octobre - samedi 22 octobre 2022.

Prix

- 690 € : chambre double avec SDB-WC privatifs.
- 780 € : chambre individuelle avec SDB-WC pour 2 personnes.

LE PRIX COMPREND	LE PRIX NE COMPREND PAS
5 pensions complètes et 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.