

# Un séjour animé par **Cécile Savelli**



## **Grand week-end yoga et balades nature**

**Cécile Savelli vous propose de débiter le printemps par 3,5 jours de yoga et de balades détente dans le magnifique vallon de La Jarjatte.**

### **DATES ET RENDEZ-VOUS**

Accueil : jeudi 25 mai 2017 à 15h00

Lieu : gîte de La Jarjatte,  
hameau de La Jarjatte

Lus la Croix Haute (Drôme)

Départ : dimanche 28 mai 2017 14h

### **ACCES TRAIN ET VOITURE**

Train : gare de Lus la Croix-Haute

Voiture : D1075

Coordonnées gps du gîte : 44.674177, 5.756920

### **INFORMATIONS PRATIQUES**

Massif : Lussois

Durée : 4 jours, 3 nuits

Type : yoga et balades

Participants : 8 à 14 personnes

Niveau des sorties : facile

Portage : uniquement vos affaires de la journée.

Restauration : pension complète.

Hébergement : gîte en chambre de 1 ou 2.

Encadrement :

- 1 professeur de yoga diplômé
- 1 Brevet d'Etat Accompagnateur en montagne.

### **LES SEANCES YOGA**



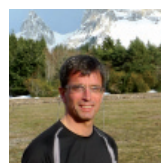
Formée par François Lorin, Cécile enseigne le yoga depuis 1994. Elle s'appuie sur l'enseignement qu'elle a reçu et sur sa propre pratique pour proposer un travail postural, respiratoire et mental qui dénoue les tensions physiques et apporte de l'apaisement, pour l'équilibre et la santé

du corps et de l'esprit.

Au programme de ce week end de printemps : des pratiques douces et ressourçantes pour renouer avec votre énergie en utilisant les moyens que sont la pratique des postures, de la respiration et de la méditation.

**Cécile Savelli est Professeur diplômé de l'Institut Français de Yoga.**

### **LES BALADES**



Peu d'enjeux sportifs dans ces balades mais un peu d'effort et d'air pur qui rythment les séances de yoga. Nous partons à la découverte d'une nature en plein éveil vers des

lieux qui nous révèlent la flore, la faune ou le patrimoine authentique du pays lussois.

**Jean-Marc Jacquet est accompagnateur en montagne, diplômé d'Etat.**

## Week-end yoga et balades nature

Cécile Savelli

### Equipement de yoga

- Tenue souple et chaude
- Chaussettes chaudes
- Tapis de yoga
- Support d'assise
- Plaid léger

### Equipement de randonnée

- Chaussures de randonnées
- Un pantalon pour la marche
- Short et tee-shirt
- Un pull en polaire proche du corps
- Une veste imperméable
- Des lunettes de soleil
- Un sac-à-dos (env. 35 litres)

### 6 SEANCES DE YOGA



### 3 BALADES NATURE



### PROGRAMME

#### Jeudi 25 mai

- 15h00 : début des arrivées et installation dans les chambres.
- 17h00 : présentation du stage.
- 18h00 - 19h30 : séance de yoga.

#### Vendredi 26 mai

- 8h00 - 9h : séance de yoga.
- 10h00-16h30 :  
Découverte du permafrost de La Jarjatte.  
Ou comment la géologie influe-t-elle sur la flore...?  
(7 km, 400 m D+, 3h de marche).
- 18h-19h30 : séance de yoga.
- 20h : repas

#### Samedi 27 mai

- 8h00 - 9h : séance de yoga.
- 10h00-16h30 :  
D'une profonde hêtraie sapinière aux pelouses d'altitude.  
Balade aux pays des Chartreux et au royaume des chamois...  
(6 km, 420 m D+, 3h de marche).
- 18h-19h30 : séance de yoga.
- 20h : repas

#### Dimanche 28 mai

- 8h00 - 9h : séance de yoga.
- 10h - 12h30 :  
Les dessous des Aiguilles de Lus.  
100 millions d'années pour façonner un paysage d'exception...  
(6 km, 340 m D+, 2h30 de marche).
- 12h30 - 14h : pique-nique au gîte puis séparation.

## Week-end yoga et balades nature

Cécile Savelli

### L'hébergement au gîte de La Jarjatte

#### Chambres

Chambre individuelle.  
Chambre de 2.

#### Salle de bain et WC

Pour 1,2 ou 3 personnes.

#### Literie fournie

Draps, housses, couettes, taies  
d'oreillers.

#### Serviettes de toilettes

non fournies.

### Restauration

#### Repas du soir

entrée, plat principal, fromage  
et dessert, vin.

#### Panier-repas à midi

cuisinés maison.

Les repas sont cuisinés à partir  
de produits frais.

Nous transformons majoritai-  
rement des produits locaux :  
viandes, maraichage, farines...

### MODIFICATION DU PROGRAMME

*Pour assurer la sécurité du groupe,  
prendre en compte la difficulté d'un  
ou de plusieurs participants, s'adap-  
ter aux conditions météorologiques,  
l'encadrant peut décider de modifier  
le programme et les itinéraires.*

## CONTACT ET INSCRIPTION

Pour toute information  
et vous inscrire, contactez :

**CECILE SAVELLI**

**06 10 71 16 93**

**yoga.cecilesavelli@gmail.com**

### PRIX TOUT COMPRIS DU WEEK-END

En chambre de 2 : 336,00 €

Assurance optionnelle : 12,27 €

En chambre seule : 372,00 €

Assurance optionnelle : 13,58 €

#### Ce prix comprend :

- L'encadrement Yoga
- L'encadrement des sorties en montagne
- Les pensions complètes
- L'hébergement : 2 nuits, chambre de 1 ou 2 personnes

#### Ce prix ne comprend pas :

- Les assurances optionnelles (cf.ci-dessous)
- Les transferts en véhicules jusqu'aux départs des balades
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les taxis si nécessaire

**Acompte** : chèque : 100 € par personne.

**Solde** : à la remise de la facture, en début de séjour

### ASSURANCE

Vous devez être correctement assuré.

Si nécessaire souscrivez l'Assurance Multirisques Europ Assis-  
tance (la notice téléchargeable sur notre site internet) que nous  
vous proposons : 3,65 % du prix du séjour.

Vous pouvez également être assurés lorsque vous réglez par  
carte bancaire. Mais, vérifiez bien les conditions d'assistance et  
d'assurance lié à votre carte : annulation, activités de neige et  
montagne, interruption de séjour...

Nous contacter si vous souhaitez régler par CB.

### OPERATEUR DE VOYAGE

Gîte de la Jarjatte (Catherine Gros)

- N° SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- Assurance RCP : contrat SNAM n°107482250 / MMA IARD  
14 bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303, Groupama Assurance-crédit  
5, rue du centre - 93199 Noisy-le-Grand cedex.
- Contact : La Jarjatte, 26620 Lus la Croix-Haute.  
Téléphone : 04 92 58 52 88.  
Email : [contact@jarjatte.fr](mailto:contact@jarjatte.fr). Site : [www.jarjatte.fr](http://www.jarjatte.fr)