

# Un séjour conçu et animé par **Cécile Savelli**



## Du 12 au 16 juillet 2017 • **Yoga et balades**

**Au cours de l'été, Cécile Savelli vous propose un stage de yoga dans le très beau vallon de La Jarjatte. Des balades de découverte et des moments de détente sont au rendez-vous de cette pose estivale au pied des spectaculaires aiguilles de lus la Croix-Haute.**

<https://yogacecilesavelli.wordpress.com/stages-de-yoga/>

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

Accueil : mercredi 12 juillet 2017 à 15h00

Lieu : gîte de La Jarjatte,  
hameau de La Jarjatte

Lus la Croix Haute (Drôme)

Départ : dimanche 16 juillet 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 : 5 jours, 4 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.

Participer à un stage de cinq jours, c'est l'opportunité d'apprécier les effets d'une pratique de yoga vécue au quotidien et de prendre le temps d'aborder la philosophie de cette discipline lors de temps d'atelier et de questions/réponses basées sur les textes traditionnels du yoga.

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

### **LES BALADES**

Peu d'enjeux sportifs mais un peu d'effort et d'air pur qui rythment les séances de yoga. Nous partons à la découverte de la flore, de la faune du patrimoine authentique du pays lussois.

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

## Séjour yoga et balades

Cécile Savelli

### PROGRAMME

Accueil au gîte le mercredi 12 juillet entre 15h et 16h.

De 16h à 19h : présentation du stage et pratique de yoga.

Fin de séjour le dimanche 16 juillet après le repas de midi.

### Déroulement type d'une journée

7h30-8h : Pratique libre pour réveiller le corps et le souffle

9h30 -11h30 : Questions, Atelier, Pratique de Yoga et partage

13h30 : Marche ou temps libre

18h30- 19h30 : Pratique



### YOGA

Chaque jour Cécile Savelli propose 3 heures de pratique. La journée débute, avant le petit-déjeuner, par une courte séance pour réveiller le corps. Après le petit déjeuner est abordé de manière pratique la philosophie du yoga sous forme d'atelier d'expression sensible ou de temps de partage, suivi par une belle séance de yoga .

En fin de journée, vous sera proposé une séance de yoga méditatif.



### ACTIVITES EN LIBERTE : 1 ou 2 demi-journées

Le séjour prévoit une demi-journées, ou 2 si vous ne participez pas à la seconde randonnée, au cours desquelles vous pouvez choisir librement vos activités seuls ou en petits groupes. Lors de la présentation du séjour, nous vous remettons la documentation nécessaire pour organiser vos projets. Les activités payantes ne sont pas comprises dans notre forfait. Ses demi-journées sont sous votre propre responsabilité.



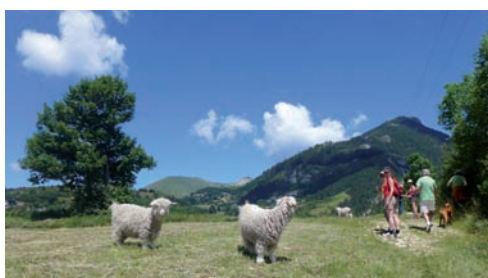
### Exemples d'activités

- Piscine
- Visites de producteurs (brasserie, fromagerie, distillerie de lavande, éleveur de chèvres angora...)
- Massages suédois, aromathérapie, pierres chaudes.
- VTT et VTT électrique
- Via ferratta, escalade et accrobranche
- Equitation
- Détente (une bibliothèque est à disposition au gîte).



## Séjour yoga et balades

Cécile Savelli



### 2 BALADES DE DECOUVERTE

Les deux balades sont de difficultés progressives. Toutes nous ouvrent les yeux sur le beau pays lussois dans un esprit de détente et de découverte de la montagne estivale. Elles s'agrémentent de découvertes sur la faune, la flore et l'histoire locale de ce pays authentique et préservé.

#### Balade 1 : facile

Pas d'enjeu sportif dans cette balade pour tous. Elle se déroule en terrain vallonné avec pour but essentiel de découvrir le pays de Lus. Paysages, histoires locales, géographie des lieux, faune...: cette première balade vous permet de faire un premier tour d'horizon de Lus la croix-Haute.

Environ : 300 m de dénivelé, 6 km, 2h de marche.

Difficulté : facile, accessible à tous.

#### Randonnée (ou 1/2 journée libre) : moyen

Sauf problème de santé particulier, cette sortie est accessible à un large public mais demande plus d'investissement physique. Au choix, vous pouvez préférer une demi-journée en liberté. Elle a pour but de nous mener vers les hauteurs pour apprécier les panoramas d'exception qui ouvrent sur les grands massifs (Vercors, Dévoluy) et pays (Buëch, Trièves) environnants.

Environ : 450 m de dénivelé, 7 km, 2h30 de marche.

Difficulté : moyenne.

**Les randonnées sont encadrées par un Accompagnateur en Montagne, diplômé d'état.**

### PRIX TOUT COMPRIS DU SEJOUR

En chambre de 2 : 431,00 €

Assurance optionnelle : 15,74 €

En chambre seule : 479,00 €

Assurance optionnelle : 17,50 €

#### Ce prix comprend :

- L'encadrement Yoga
- L'encadrement des 2 balades
- Les pensions complètes
- L'hébergement : 4 nuits

#### Ce prix ne comprend pas :

- Les assurances optionnelles (cf. page 4)
- Les transferts jusqu'aux départs des balades réalisés avec les véhicules des participants.
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les taxis si nécessaire

**Acompte** : chèque : 150 € par personne.

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



## Séjour yoga et balades

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 qui laissent  
une large part aux légumes.  
Nous transformons majoritai-  
rement des produits bios et  
locaux : viandes, maraichage,  
farines...

## CONTACT ET INSCRIPTION

Pour toute information  
et vous inscrire, contactez :

**Cécile Savelli**

**06 10 71 16 93**

**yoga.cecilesavelli@gmail.com**

### Equipement de yoga

- Tenue souple.
- Tapis de yoga.
- Couverture légère pour la relaxation.
- Coussin d'assise.

### Equipement de randonnée

*Nous appelez si certains de ces équipements vous font défaut.*

Chaussures de randonnée.

Un pantalon de randonnée.

Une veste en polaire.

Une petite veste imperméable.

Short et tee-shirt.

Un sac-à-dos (environ 35 litres).

### Modification du programme ou des itinéraires

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

### ASSURANCE

Vous devez être correctement assuré.

Si nécessaire souscrivez l'Assurance Multirisques Europ  
Assistance (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. Vérifiez 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.f](http://www.jarjatte.f)