



yoga et randonnée

Un séjour conçu et animé par Stéphane Skowronski

Les pratiques proposées sont basées sur un Hatha-Yoga traditionnel issu de la lignée de T.K.V. Desikachar, avec des influences issues du yoga de l'énergie (Roger Clerc) et du yoga tibétain (lignée de Kalou Rimpotché). Nous mettrons en oeuvre les différentes dimensions de ces pratiques : enchaînements dynamiques, postures, travail du souffle, méditation, relaxation... De belles randonnées dans le cadre magnifique du Vallon de la Jarjatte permettront d'apprécier la beauté des paysages en s'appuyant sur l'attention au souffle et aux sensations.

LIEU et RENDEZ-VOUS

Début du séjour : mercredi 31 juillet 2019
Rendez-vous au Gîte de La Jarjatte, à partir de 15h30
Fin du séjour : dimanche 4 août 2019, 15h

ACCES TRAIN ET VOITURE

Train : gare de Lus la Croix-Haute
Voiture : D1075
Coordonnées gps du gîte : 44.674177, 5.756920

INFORMATIONS PRATIQUES

Type de séjour : Yoga et randonnée.

Durée : 5 jours et 4 nuits.

Participants : environ de 12 à 20 personnes

Yoga : près de 4 heures de pratique par jour.

Rando : 2 sorties.

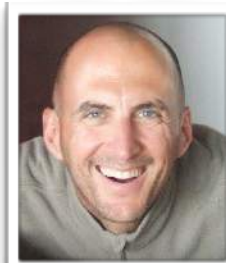
Hébergement : chambre de 2 ou de 1.

Pension : complète.



LE GITE DE LA JARJATTE

Maison confortable, le gîte est organisé en 14 chambres de 2 personnes. Dans le cadre de ce stage, il propose une cuisine végétarienne soignée et saine cuisinée à partir de produits frais et locaux. L'équipement dispose d'une vaste salle d'activité de 80 m², d'un sauna et d'un bain nordique. Vous serez accueillis dans une ambiance simple et détendue.



YOGA : STEPHANE SKOWRONSKI

De formation ingénieur, Stéphane a pratiqué divers arts martiaux, puis s'est tourné vers le yoga et la méditation depuis une douzaine d'années. Il s'est formé à l'Ecole Française de Yoga de Lyon (EFYL, affiliée à la Fédération nationale des enseignants de yoga - FNEY). Il a choisi de s'orienter résolument sur la transmission du yoga et de la méditation. Il anime des cours hebdomadaires dans la région du Trièves, des ateliers mensuels et des stages en résidentiel. Il complète son activité par la pratique des massages bien-être, en particulier dans leur approche ayurvédique.



ENCADREMENT DES RANDONNEES

Jean-Marc Jacquet est Accompagnateur en Montagne. Il exerce toute l'année. Il guide les séjours en fonction des centres d'intérêt et des difficultés souhaités par les groupes. Avec Cathie, il exploite le gîte de La Jarjatte depuis 2004.

PROGRAMME

Les séances de yoga se déroulent dans une vaste salle de 85 m². Très récente, elle est confortable et ouverte sur le magnifique paysage environnant. Si vous le souhaitez, vous pourrez accéder au sauna et au bain nordique extérieur pour vos moments de détente. Après les randonnées, les séances de yoga sont orientées sur l'étirement des muscles sollicités pendant la marche, et intègrent une relaxation profonde (yoga nidra, bols tibétains).

MERCREDI 31/07

- 15h30 : installation dans les chambres.
- 17h30 : cercle d'accueil, présentation du stage.
- 18h15-19h30 : yoga et relaxation (yoga nidra, bols tibétain).

JEUDI 01/08

- 7h30-8h15: échauffement, auto-massages, méditation.
- 10h30-12h : yoga.
- 13h30 : randonnée.
- 18h-19h30 : yoga – relaxation.

VENDREDI 02/08

- 7h30-8h15: échauffement, auto-massages, méditation.
- 10h30-12h : yoga.
- 13h30 : après-midi libre (sauna, massage,...)
- 18h-19h30 : conférence-échange.

SAMEDI 03/08

- 7h30-8h15: échauffement, auto-massages, méditation.
- 10h30-12h : yoga.
- 13h30 : randonnée.
- 18h-19h30 : yoga – relaxation.

DIMANCHE 04/08

- 7h30-8h15: échauffement, auto-massages, méditation.
- 10h30-12h : yoga.
- 13h30-15h : cercle de clôture.



RANDONNÉES

Les randonnées sont de difficulté moyenne. Elles 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.

Randonnée 1

Sauf problème particulier, cette sortie est accessible au plus grand nombre. Elle nous mène vers les panoramas qui ouvrent sur le Vercors, le Dévoluy, le Buëch, le Trièves...

Env. : 2h30 de marche, 6 km, 350 d+.

Randonnée 2

Cette seconde sortie est un peu plus active. Gestion du rythme et du souffle, nous recherchons le bon équilibre physiologique pour rejoindre l'émerveillement que procure l'accès à un beau sommet panoramique

Env. : 3h30 de marche, 8 km, 500 d+.

ACTIVITÉS EN LIBERTÉ

Le séjour prévoit une demi-journée au cours de laquelle vous pouvez choisir librement vos activités seuls ou en petits groupes. Vous pourrez profiter du sauna et du bain nordique, de massages, organiser des activités extérieurs (visites, VTT...). Lors de la présentation du séjour, nous vous remettons les informations nécessaires pour organiser vos projets. Les activités payantes ne sont pas comprises dans notre forfait.

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.

HEBERGEMENT AU GITE DE LA JARJATTE

- Chambres de 2 ou individuelles.
- Salle de bain et sanitaire pour 2 ou 3 suivant occupation de la maison.
- Literie fournie.
- Linge de toilette non fourni.

RESTAURATION

Pension complète (vin compris).

Repas végétariens maison à base de produits frais et locaux. Repas sans gluten et sans lactose possibles. Nous contacter au préalable.

TARIF

Enseignement du yoga :	236 €
Hébergement en chambre double :	270 €
Supplément chambre seule :	60 €
Encadrement randonnées :	24 €

Total du séjour en chambre double : 530 €
Total du séjour en chambre seule : 590 €

Assurance optionnelle* : 3,65 % du séjour

Coût de l'assurance (chambre double) :	19,30 €
Coût de l'assurance (chambre seule) :	21,50 €

Acompte et solde :

Acompte : 159 €. Solde : 30 jours avant le séjour.

Paielement par CB :

Vous pouvez régler par CB en télépaiement en nous appelant au 04 92 58 52 88

Paielement par chèque :

A libeller à l'ordre de : *Gîte de la Jarjatte*

Et, à adresser à : *Stéphane Skowronski*
Donnière
38930 Chichilianne

Ce prix comprend :

- Les cours de yoga et le matériel, la conférence.
- L'encadrement des randonnées.
- Les 4 pensions complètes.
- Les taxes de séjour.

Ce prix ne comprend pas :

- L'accès au bain nordique : 10 € la séance.
- L'accès au sauna : 5€ la séance.
- Les massages bien-être : 60 € l'heure.
- Les transferts vers les départs des randonnées réalisés avec les véhicules des participants.
- Les transferts éventuels entre la gare et le gîte.
- Les assurances optionnelles.

EQUIPEMENTS DE YOGA

- Tenue souple et confortable.

EQUIPEMENTS DE RANDONNEE

Nous appelons si certains de ces équipements vous font défaut.

- Chaussures de rando.
- Un pantalon de rando.
- Short et tee-shirt.
- Une veste en polaire.
- Un coupe-vent imperméable.
- Protection solaire et lunettes de soleil.
- Un sac-à-dos (environ 35 litres).

Pour le gîte

- Serviette de toilette.
- Chaussons.

*ASSURANCES

Vous devez être correctement assuré. Si nécessaire, souscrivez l'Assurance Multirisques Europ Assistance (notice sur demande) proposée. Vous pouvez aussi être assurés en réglant par carte bancaire. Vérifiez les conditions d'assistance et d'assurance lié à votre CB et contactez-nous pour effectuer un télépaiement.

CONTACT ET INSCRIPTION

STÉPHANE SKOWRONSKI / 07 71 04 69 53
stephane.skowronski@bienetreetsens.com
<http://www.bienetreetsens.com>
Adresse : *Donnière, 38930 Chichilianne*

OPERATEUR DE VOYAGE

Gîte de la Jarjatte / 04 92 58 52 88 / contact@jarjatte.fr

- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- Assurance RCP : contrat SNAM n°107482250
MMA IARD 14, bld Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303
Groupama Assurance-crédit 5, rue du centre
93199 Noisy-le-Grand cedex.

