



# Un séjour conçu et animé par **Clément Leurent**

Du 13 au 19 août 2017

## **Yoga et randonnée**

[www.stageyogalagom.com](http://www.stageyogalagom.com)

Organisé au sein du gîte de La Jarjatte, ce séjour de yoga se déroule dans un très beau vallon classé pour ses paysages. Un programme de yoga complet agrémenté de belles balades et de moments de détente.

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

Accueil : dimanche 13/08/2017  
entre 15h et 17h.

Lieu : gîte de La Jarjatte,  
La Jarjatte, Lus la Croix Haute (Drôme)

Départ : samedi 19/07/2017  
après le repas de midi.

### **INFORMATIONS PRATIQUES**

Durée : 6 jours, 6 nuits

Type : Yoga, randonnée, détente

Participants : 12 à 16 personnes

Yoga : 4h30 de pratique par jour

Randonnées : 2 ou 3, facile à difficile

Temps libre : 2 ou 3 demi-journées

### **ACCES TRAIN ET VOITURE**

Train : gare de Lus la Croix-Haute

Voiture : D1075

Coordonnées gps du gîte :  
44.674177, 5.756920

Restauration : pension complète.

Hébergement : chambre de 1 ou 2.

Encadrement :

- 1 professeur de yoga diplômé
- 1 BE Accompagnateur en montagne.



### **YOGA : CLEMENT LEURENT**

Les séances de yoga sont menées par Clément Leurent, professeur de Yoga diplômé. Son approche du yoga est développée sur son site internet à cette adresse :  
<https://stageyogalagom.com/benefices-du-hatha-yoga-2/>



### **LES RANDONNEES**

Les randonnées sont encadrées par Jean-Marc Jacquet, accompagnateur en montagne, diplômé d'état. Fin connaisseur du lieu, il vous fera partager sa passion de la montagne.

## PROGRAMME

Accueil au gîte le dimanche 13 août entre 15h et 17h.

A 18h, présentation du séjour et première séance de yoga.

Fin de séjour samedi 19 août après le repas de midi.

### Déroulement type d'une journée

7h30 -> 8h30 : Salutation au soleil, pranayama (techniques respiratoires

· 8h30 : petit déjeuner

10h00 -> 11h30 : séance d'asanas (postures)

11h30 -> 12h00: séance de nidra (relaxation)

12h30 : Déjeuner

14h00-16h 30: balades ou temps libre

18h00-19h30 : séance d'asanas (postures), pranayama (techniques respiratoires) et méditation dirigée

20h : Dîner

21h30 : Temps libre

### YOGA : 4 séances par jour

Les stages de Clément Leurent s'organisent autour de 4h30 de pratique quotidienne qui se répartissent au fil de la journée. Au réveil, la journée débute par des salutations au soleil et du pranayama, puis une bonne séance de Hatha Yoga dans la matinée suivi d'un nidra (relaxation). La fin de journée est consacrée à une pratique plus douce intégrant quelques postures de yoga, du pranayama et des techniques de concentration.



### ACTIVITES EN LIBERTE : 2 ou 3 demi-journées

Le séjour prévoit deux demi-journées, ou 3 si vous ne participez pas à la troisième 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

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



# Séjour yoga, randonnée et détente

Clément Laurent



## RANDONNEES : 2 ou 3 demi-journées

Les randonnées 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.

### Randonnée 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 2 : moyen

Sauf problème de santé particulier, cette sortie est accessible à un large public mais demande plus d'investissement physique. 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.

### Randonnée 3 (ou 1/2 journée libre) : difficile

Cette sortie s'adresse aux sportifs du groupe cherchant à se dépenser physiquement. Elle est remplacée par une 1/2 journée en liberté pour les participants préférant se détendre. 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.

Environ : 650 m de dénivelé, 8 km, 3h30 de marche.

Difficulté : difficile, pour les sportifs du groupe.

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



## PRIX TOUT COMPRIS DU SEJOUR

En chambre de 2 : 630,00 €

En chambre seule : 702,00 €

Assurance optionnelle : 3,65 % du prix du séjour

### Ce prix comprend :

- L'encadrement Yoga
- L'encadrement des 3 randonnées
- Les pensions complètes
- L'hébergement : 6 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, randonnée et détente

Clément Leurent



## 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 majoritairement  
des produits bios et  
locaux : viandes, maraichage,  
farines...

## CONTACT ET INSCRIPTION

Pour toute information  
et vous inscrire, contactez :

**CLEMENT LEURENT**  
**06 33 62 52 96**  
**yogalagom@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 randonnées.

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.fr](http://www.jarjatte.fr)