

Un séjour conçu et animé par
Stéphane Skowronski



Du 1 au 5 août 2018
Yoga et randonnées

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.

Le stage est conduit par Stéphane Skowronski, professeur de yoga.

<http://www.bienetreesens.com/>

DATES ET RENDEZ-VOUS

Accueil : mercredi 1^{er} août 2018
entre 15h et 17h.

Lieu : gîte de La Jarjatte,
La Jarjatte, Lus la Croix Haute (Drôme)
Départ : dimanche 5 août 2018 en début
d'après-midi.

ACCES TRAIN ET VOITURE

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

POUR QUI ?

De par la pédagogie mise en oeuvre, ce stage s'adresse à tous, débutants ou confirmés. Tout le matériel est fourni (tapis, coussins, couvertures...) mais vous pouvez évidemment apporter le vôtre si vous le souhaitez.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 5 jours, 4 nuits
Type : Yoga, randonnée
Participants : 8 à 14 personnes
Yoga : 4 heures de pratique par jour
Randonnées : 2 après-midi, difficulté moyenne

Restauration : pension complète.
Hébergement : chambre de 1 ou 2.
Encadrement :
• 1 professeur de yoga diplômé
• 1 BE Accompagnateur en montagne.



PROGRAMME

Accueil au gîte le mercredi 1^{er} août entre 15h et 17h.

A 17h30, présentation du séjour et première séance de yoga.

Fin de séjour dimanche 5 août en début d'après-midi.

Déroulement type d'une journée

- 7h15 -8h15 : échauffement, auto-massages, méditation.
- 8h30 : petit déjeuner
- 10h30-12h : Yoga
- 12h30 : Pique-nique au gîte ou au départ des randos
- 13h30-17h: randonnée encadrée (jeudi et samedi)
- 18h-19h30 : Yoga
- 20h : Diner.
- Le vendredi : après-midi libre (visite du village, piscine, sieste... selon motivation...). Une conférence est prévue en fin de journée.

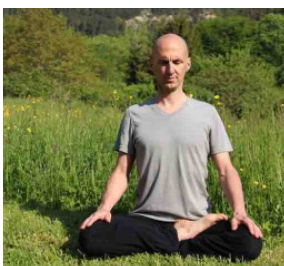


DEROULEMENT DES SEANCES DE YOGA

Au cours de ce stage, une journée type comprend environ 4 heures de pratique de yoga :

- Au lever : exercices d'échauffement, auto-massages, méditation.
- Dans la matinée : pratique d'une séance complète de Hatha Yoga.
- En fin de journée : pratique spécifique orientée sur les muscles sollicités pendant la marche. Relaxation (yoga nidra, bols tibétains).

Possibilité de recevoir un massage bien-être (prestation en supplément).



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 par la suite de s'orienter résolument sur la transmission du yoga et de la méditation.

Il anime désormais des cours hebdomadaires dans la région du Trièves, ainsi que des ateliers mensuels et des stages de plusieurs jours en résidentiel. Il complète son activité par la pratique des massages bien-être, en particulier dans leur approche ayurvédique.

Séjour yoga, randonnée et détente

Stéphane Skowronski



PROGRAMME

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 du jeudi 2 août

Sauf problème de santé particulier, cette sortie est accessible à un large public. 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 : 350 m de dénivelé, 6 km, 2h30 de marche. Difficulté : moyenne.



Randonnée du samedi 4 août

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. Environ : 500 m de dénivelé, 8 km, 3h30 de marche. Difficulté : moyenne.



ENCADREMENT DES 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.

PRIX TOUT COMPRIS DU SEJOUR

En chambre de 2 :	490,00 €
Assurance optionnelle :	17,89 €
En chambre seule :	542,00 €
Assurance optionnelle :	19,80 €

Ce prix comprend :

- L'encadrement Yoga
- L'encadrement des 2 randonnées
- 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 : 100 € par personne.

Solde : un mois avant le début du séjour.

Séjour yoga, randonnée et détente

Stéphane Skowronski



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

Les repas sont végétariens et
cuisinés à partir de produits
frais. Nous transformons majoritairement
des produits bios et locaux : maraichage,
farines... Merci de nous prévenir en cas
de régime alimentaire particulier.

CONTACT ET INSCRIPTION

Pour toute information
et vous inscrire, contactez :

Stéphane Skowronski
07 71 04 69 53
contact@bienetretetsens.com

Equipement de yoga

Tout le matériel est fourni : tapis, coussins, couvertures...,
mais vous pouvez évidemment apporter le vôtre si vous le
souhaitez.

Pour la pratique du yoga nous vous conseillons une tenue
souple.

Equipement de randonnée

Nous appeler 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. Site : www.jarjatte.f