

Un séjour conçu et animé par
David Leurent



Du 4 mars au 10 mars 2018

Yoga, randonnée en raquettes et détente

Organisé au sein du gîte de La Jarjatte, voici un agréable séjour de yoga agrémenté de beaux moments de détente et de découverte au coeur de la montagne hivernale. Ce séjour est conçu et animé par **David Leurent, professeur de yoga.**

<https://stageyogadavidleurent.wordpress.com>

DATES ET RENDEZ-VOUS

Accueil : dimanche 4 mars 2018
entre 15h et 17h.

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

Départ : samedi 10 mars 2018
après le repas de midi.

ACCES TRAIN ET VOITURE

Train : gare de Lus la Croix-Haute

Voiture : D1075

Coordonnées gps du gîte :
44.674177, 5.756920

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 6 jours, 6 nuits

Type : Yoga, raquettes, détente

Participants : 12 à 16 personnes

Yoga : 4 heures de pratique par jour

Raquettes : 2 ou 3, de facile à difficile

Temps libre : 2 ou 3 1/2 journées

Restauration : pension complète.

Hébergement : chambre de 1 ou 2.

Encadrement :

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



YOGA : DAVID LEURENT

Les séances de yoga sont menées par David Leurent, professeur de Yoga diplômé. Son approche du yoga est développée sur son site internet à cette adresse :

<https://stageyogadavidleurent.wordpress.com/quel-yoga/>



LES RANDONNEES

Les randonnées en raquettes 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.

Séjour yoga, randonnée en raquettes et détente

David Leurent

PROGRAMME

Accueil au gîte le dimanche 4 mars entre 15h et 17h.

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

Fin de séjour samedi 10 mars après le repas de midi.

Déroulement type d'une journée

- 7h45 -8h30 : Do in (éveil du corps par auto massage)
- 8h45 : petit déjeuner
- 10h15-12h : Hatha Yoga
- 12h30 : repas
- 14h00-17h 30: Sorties raquettes encadrées proposées le lundi, mercredi et vendredi. Activités en liberté les autres jours
- 18h-19h30 : Yoga
- 20h : Diner.



YOGA : 3 séances par jour

Les stages de David Leurent s'organisent autour de 4 heures de pratique quotidienne qui se répartissent au fil de la journée. Au réveil, la journée débute par une petite pratique de do-in puis une bonne séance de Hatha Yoga dans la matinée. La fin de journée est consacrée à une pratique plus douce intégrant yoga du son et yoga nidra.



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.

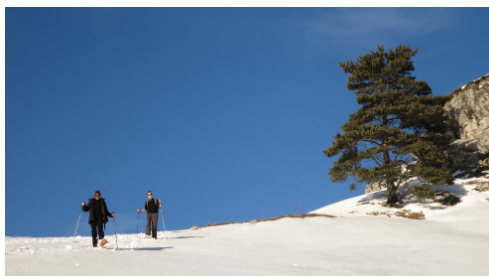
Ces demi-journées sont sous votre propre responsabilité.

Exemples d'activités

- Ski alpin.
- Ski de fond.
- Raquettes à neige (deux parcours balisés).
- Ski Joëring et balades hivernales à cheval.
- Visites de fermes et de producteurs.
- Massages suédois, aromathérapie et aux pierres chaudes.
- VTT et VTT électrique (suivant enneigement).
- Détente (une bibliothèque est à disposition au gîte).
- ...

Séjour yoga, randonnée en raquettes et détente

David Leurent



RANDONNEES EN RAQUETTES : 2 ou 3 demi-journées

Les sorties en raquettes 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 en hiver. Suivant les caprices du temps, nous privilégions les vastes alpages ouverts ou les forêts protectrices.

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 hivernale...: la sortie s'agrément de informations variées pour vous permettre de prendre «pied» dans cette belle région.

Environ : 200 m de dénivelé, 5 km, 2 h de marche.

Difficulté : facile, accessible à tous.

Randonnée 2 : moyen

Sauf problème de santé particulier, cette sortie est accessible à un large public mais nous engage un peu plus physiquement. 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 : 400 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 : 600 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 : 570,00 €

Assurance optionnelle : 20,80 €

En chambre seule : 648,00 €

Assurance optionnelle : 23,65 €

Ce prix comprend :

- L'encadrement Yoga
- L'encadrement des 3 sorties raquettes
- 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.
- La matériel pour la neige : raquettes, bâtons (6 €/J)
- 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 en raquettes et détente

David 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 majoritai-
rement des produits bios et
locaux : viandes, maraichage,
farines...

CONTACT ET INSCRIPTION

Pour toute information
et vous inscrire, contactez :

DAVID LEURENT
06 17 65 70 80
david.leurent@gmail.com

Equipement de yoga

- Tenue souple et chaude.
- 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 chaudes ou après-ski.

Sous-vêtements chauds.

Un pantalon de randonnée chaud (pantalon de ski...)

Un petit pull et une veste en polaire.

Un anorak ou veste de randonnée imperméable.

Chaussettes chaudes.

Un bonnet et des gants chauds.

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.fr