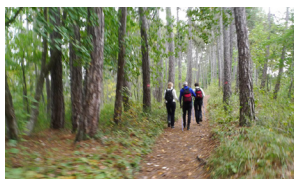




Yoga et marche nordique *En étoile à Lus la Croix-Haute*



MARCHE NORDIQUE ET YOGA A LUS LA CROIX-HAUTE

Tourné vers la santé et le bien-être, ce séjour propose une activité sportive, la Marche Nordique, et une activité douce, le Yoga. Les deux pratiques seront adaptées aux pratiquants. Elles se déroulent dans le cadre splendide du vallon de La Jarjatte et sur la commune de Lus la Croix-Haute entre Vercors et Dévoluy. Des moments de détente (sauna...) et de convivialité (balade au clair de lune...) complètent ces 4 belles journées au coeur de la nature préservée de la région.



Durée et lieu du séjour

Ce séjour se déroule sur 4 jours et 3 nuits. Il est accueilli au sein du gîte confortable de La Jarjatte. Le gîte est situé dans le vallon de La Jarjatte au pied des Aiguilles de Lus la Croix-Haute. Un panorama spectaculaire.



Encadrement des activités

Les sorties en extérieur sont encadrées par Jean-Marc Jacquet, Accompagnateur en Montagne et Moniteur de Marche Nordique. Les séances de Yoga sont conduites par Catherine Gros, enseignante de Yoga, formée à l'EFYSE. Ils sont les exploitants du gîte de La Jarjatte.



Marche Nordique

1 à 2 séances de marche nordique sont proposées chaque jour. Elles se déroulent dans de magnifiques espaces naturels qui environnent le village de Lus la Croix-Haute et la vallon classé de La Jarjatte. Les itinéraires sont l'occasion de découvrir la grande variété de la région.



Yoga

2 séances de yoga sont organisées chaque jour. Elles sont adaptées à des non pratiquants. Le travail sur le souffle et les postures de yoga, qui favorisent le relâchement musculaire, préparent en amont les séances de Marche Nordique. En aval, elles contribuent à une récupération plus rapide et à un plus grand bien être.

Balade découverte

1 balade de découverte est organisée au cours du séjour : faune, flore, L'objectif de cette sortie peut être modifiée en fonction des conditions météo.

Sauna

Un sauna est à disposition des participants.

Hébergement et repas

L'hébergement est organisée en chambre de 2 ou individuelle (sur demande) avec des salles de bains et sanitaires pour 2 à 3 personnes.

Nombre de nuits et randonnées

4 jours et 3 nuits.

CONTACT

Gîte de

La Jarjatte

04 92 58 52 88

06 21 22 37 25

contact@jarjatte.fr