



Raquettes et yoga entre Vercors et Dévoluy

Un séjour conçu et animé par le Gîte de La Jarjatte

Voici un programme de raquettes, tout en douceur, encadré par des séances de yoga accessibles aux débutants comme aux pratiquants réguliers. Jean-Marc, Accompagnateur en Montagne, propose des randonnées au cœur de paysages splendides et dans une nature très préservée. Le registre de difficulté est avant tout contemplatif, ce qui n'empêche pas, si la forme du groupe et les conditions le permettent, d'aller tutoyer de beaux sommets et des lignes de crêtes panoramiques. Cathie, professeure de Hatha Yoga, prend appui sur les enseignements de l'EFYSE et de Bernadette De Gasquet, pour élaborer des séances axées sur le bien-être, la qualité posturale et les possibilités de chacun.

LIEU et RENDEZ-VOUS

Début du séjour : 11 mars 2019

Rendez-vous au Gîte de La Jarjatte, à partir de 15h30

Fin du séjour : vendredi 15 mars 2019, 16h

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 : 8 à 12 personnes

Yoga : 2h30 h/j, débutants et pratiquants réguliers.

Rando : 5 randonnées, facile à moyen.

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. Il propose une cuisine soignée et saine préparée à partir de produits frais et locaux. L'équipement dispose d'une vaste salle d'activité de 85 m², d'un sauna et d'un bain nordique. Vous serez accueillis dans une ambiance simple et détendue. Le gîte est situé dans le vallon de la Jarjatte, un site classé aux panoramas exceptionnels et à la nature préservée.



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.



YOGA : CATHERINE GROS

Formée au Hatha Yoga à l'EFYSE (5 ans), Cathie exerce en cours hebdomadaires sur la vallée du Buëch. Elle poursuit son apprentissage des postures justes et respectueuses du corps en se formant à la méthode De Gasquet à Lyon. Elle exploite le Gîte de la Jarjatte depuis 2004.

PROGRAMME

Yoga : avant la posture, le chemin qui y mène...

Formée à l'EFYSE par Boris Tadsy, Cathie vous propose l'approche du hatha yoga qui caractérise cette école. Elle est progressive et individualisée. Elle favorise la conscience de son corps, la respiration et s'adapte aux possibilités du pratiquant. Elle inspire également ses séances de la méthode De Gasquet. Une approche très respectueuse du corps. L'idée est que pour exercer un yoga qui procure un mieux-être au quotidien, il faut moins s'occuper de la posture que des chemins, propres à chacun, qui y mènent...

Le yoga est organisé en deux séances. La première, au lever, est une séance d'éveil musculaire. La seconde est consacrée à la pratique du hatha yoga : les postures (*asana*), les exercices de respiration (*pranayama*), la méditation (*dharana*)... Les séances se déroulent dans une vaste salle de 85 m². Très récente, elle est confortable et ouverte sur le magnifique paysage.

Randonnée : respiration et grands paysages...

Dans ce séjour, les sorties sont des moments de contemplation et de découverte : les paysages, la nature, la vie agricole et pastorale de ces pays de montagne. Mais, un rythme doux, associé à une respiration régulière, peuvent mener loin et haut ! Nous visons donc les lignes de crêtes et les sommets accessibles en raquette pour ouvrir les panoramas sur le Vercors, le Trièves, le Diois, le Dévoluy...

Les itinéraires se décident la veille en fonction des conditions de neige, de la météorologie, de la forme du groupe. Lorsque la météo est favorable, nous privilégions les vastes espaces ouverts. Par mauvais temps, nous recherchons la protection des secteurs boisés riches en faune. Le séjour comprend le prêt du matériel si vous n'en possédez pas.

Dénivelées et distances

Les sorties varient entre 350 et 550 m de dénivelée pour des distances de 6 à 8 km. Il faut compter 3h de marche effective par jour.

Sauna, bain nordique, massages

Sur demande, vous pourrez accéder au sauna et au bain nordique extérieurs pour vos moments de détente. Si vous le souhaitez, des prestataires locaux proposent des massages. Nous pourrions vous mettre en contact.



LUNDI 11/03	ACTIVITÉ
15h30	Installation
17h	Accueil : présentation du séjour, visite de l'équipement, distribution du matériel de rando.
18h	Première séance de yoga
20h	Repas

MARDI 12/03	ACTIVITÉ
7h30 - 8h30	Yoga
10h30 - 12h	Yoga
13h30-18h30	Randonnée

MECREDI 13/03	ACTIVITÉ
7h30 - 8h30	Yoga
10h30 - 12h	Yoga
13h30-18h30	Randonnée

JEUDI 14/03	ACTIVITÉ
7h30 - 8h30	Yoga
10h-15h	Randonnée
15h- 17h30	Libre : sauna, bain nordique...
18h	Yoga

VENDREDI 15/03	ACTIVITÉ
8h30 - 11h30	Randonnée
14h-15h30	Yoga
16h	Fin du séjour

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 l'occupation de la maison.
- Literie fournie.
- Linge de toilette non fourni.

RESTAURATION

Pension complète (vin compris).

Cuisine saine maison à base de produits frais et locaux.

Régimes spécifiques possibles. Nous contacter.

TARIF

Encadrements yoga et randonnée :	200 €
Hébergement en chambre double :	270 €
Supplément chambre seule :	60 €

Total du séjour en chambre double : 470 €

Total du séjour en chambre seule : 530 €

Assurance optionnelle* : 3,65 % du séjour

Coût de l'assurance (chambre double) : 17,16 €

Coût de l'assurance (chambre seule) : 19,35 €

Acompte et solde :

Acompte : 141 €. 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 : *Gîte de la Jarjatte*

450, route de la Plainie, La Jarjatte

26620 Lus la Croix-Haute

Ce prix comprend :

- Les cours de yoga et les raquettes de randonnée.
- 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 transferts vers les départs des randonnées réalisés avec les véhicules des participants.
- Les transferts éventuels entre la gare et le gîte.

EQUIPEMENTS DE YOGA

- Tenue souple.
- Les tapis de pratique et coussins sont fournis.

EQUIPEMENT DE RANDONNEE

- Chaussures de rando chaudes ou après-ski.
- Sous-vêtements chauds.
- Un pantalon de rando chaud ou de ski.
- Un petit pull et une veste en polaire.
- Un anorak ou veste imperméable.
- Chaussettes chaudes.
- Un bonnet et des gants chauds.
- Un sac-à-dos (environ 35 litres).
- Protection solaire et lunettes de soleil.
- Thermos
- Petite pharmacie personnelle.

Pour le gîte

- Serviette de toilette.
- Chaussons.

*ASSURANCES

Vous devez être correctement assurés. 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

Gîte de La Jarjatte / 04 92 58 52 88

contact@jarjatte.fr

<http://www.jarjatte.fr>

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, boulevard Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303
Groupama Assurance-crédit 5, rue du centre
93199 Noisy-le-Grand cedex.

