



## yoga, randonnées en raquette et détente

Un séjour conçu et animé par David Leurent

Organisé au sein du gîte de La Jarjatte, voici 7 belles journées de yoga agrémentées de balades de découverte au cœur de la montagne hivernale. Animé par David Leurent, professeur de yoga, le séjour se déroule dans l'un des plus beaux vallons des Alpes française. Les balades en raquettes sont guidées par Jean-Marc Jacquet, Accompagnateur en Montagne et habitant du lieu. Classé pour ces paysages, cet espace de nature est spectaculaire. Vous serez accueillis dans un gîte confortable, à l'ambiance chaleureuse et familiale. Une vaste et récente salle est dédiée à la pratique du yoga. Elle est équipée d'un sauna et d'un bain nordique pour les moments de détente.

### LIEU et RENDEZ-VOUS

Début du séjour : dimanche 3 mars 2019  
Rendez-vous au Gîte de La Jarjatte, 15h  
Fin du séjour : samedi 9 mars 2019, 14h

### 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, raquette, détente.  
**Durée :** 7 jours et 6 nuits.  
**Participants :** 12 à 22 personnes  
**Yoga :** 4 heures de pratique par jour.  
**Raquettes :** 3 sorties proposées de difficulté progressive.  
**Hébergement :** chambre de 2 ou de 1.



### LE GITE DE LA JARJATTE

Maison confortable, le gîte est organisé en 14 chambres de 2 personnes. Il propose une cuisine soignée et saine où tout est cuisiné à partir de produits frais et locaux. L'équipement dispose d'une vaste salle d'activité de 80 m<sup>2</sup>, d'un sauna et d'un bain nordique. Vous serez accueillis dans une ambiance simple et détendue et encadrée par une équipe soucieuse de la réussite de votre séjour.



### YOGA : DAVID LEURENT

David Leurent pratique le Yoga depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 1997. Il organise des stages en montagne et en Bretagne et propose des cours hebdomadaires en Mayenne. Son approche est développée sur :  
<https://stageyogadavidleurent.wordpress.com>



### 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.

### Accueil et fin de séjour

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

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

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

# PROGRAMME

## JOURNÉE TYPE

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

## YOGA : 3 SÉANCES PAR JOURS

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. Dans la matinée, elle est suivie d'une séance de Hatha Yoga assez tonique. La fin de journée est consacrée à une pratique de Yoga plus doux.

## ACTIVITÉS EN LIBERTÉ : 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 les informations nécessaires pour organiser vos projets. Les activités payantes ne sont pas comprises dans notre forfait. Ces demi-journées sont sous votre propre responsabilité.

### Exemple d'activités

- Ski alpin et de fond.
- Raquettes à neige (deux parcours balisés).
- Visites de fermes et de producteurs.
- Massages (prestataires locaux)
- VTT et VTT électrique (suivant enneigement).
- Détente (une bibliothèque est à disposition).



## RANDONNÉES EN RAQUETTES (2 ou 3)

Les sorties sont de difficultés progressives. Toutes nous ouvrent les yeux sur le pays lussois dans un esprit de détente et de découverte. Suivant les caprices du temps, nous privilégions les vastes alpages ouverts ou les forêts protectrices.

### Randonnée 1 : facile

Balade pour tous. Elle se déroule en terrain vallonné avec pour but de découvrir le pays de Lus. Paysages, histoires locales, géographie, faune hivernale...: elle s'agrément de informations pour 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 particulier, cette sortie est accessible au plus grand nombre mais nous engage un peu plus physiquement. Elle nous mène vers les panoramas qui ouvrent sur le Vercors, le Dévoluy, le Buëch, le Trièves...

**Environ : 400 m de dénivelé, 7 km, 2h30 de marche.**

**Difficulté : moyenne.**

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

Elle 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 pour rejoindre l'émerveillement du sommet...

**Environ : 600 m de dénivelé, 8 km, 3h30 de marche.**

**Difficulté : difficile.**

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

## RESTAURATION

Pension complète (vin compris).  
Repas maison à base de produits frais et locaux.  
Repas végétariens, sans gluten, sans lactose possibles. Nous contacter au préalable.

## TARIF tout compris

Enseignement du yoga : 200 €  
Hébergement en chambre double : 396 €  
Supplément chambre seule : 90 €  
Encadrement randonnées (hors matériel) : 34 €

**Total du séjour en chambre double : 630 €**

**Total du séjour en chambre seule : 720 €**

**Assurance optionnelle\*** : 3,65 % du séjour  
Coût de l'assurance (chambre double) : 23 €  
Coût de l'assurance (chambre seule) : 26,30 €

## Acompte : 150 €

Par CB : télépaiement au 04 92 58 52 88  
Par Chèque à : *Gîte de la Jarjatte*,  
450 route de la Plaine  
La Jarjatte,  
26620 Lus la Croix-Haute

## Ce prix comprend :

- Les cours de yoga.
- L'encadrement des randonnées.
- 6 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
- La location des raquettes : 10 € pour les 3 sorties
- Les assurances optionnelles
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel

## CONTACT ET INSCRIPTION

**DAVID LEURENT** / 06 17 65 70 80  
david.leurent@gmail.com  
<https://stageyogadavidleurent.wordpress.com>

## EQUIPEMENTS DE YOGA

- Tenue souple et chaude.
- Tapis de yoga.
- Couverture légère pour la relaxation.
- Coussin d'assise.

## EQUIPEMENTS DE RANDONNEE

*Nous appelez si certains de ces équipements vous font défaut.*

- 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.
- Une lampe frontale.
- Thermos
- Petite pharmacie personnelle.

## Pour le gîte

- Serviette de toilette.
- Chaussons.

## \*ASSURANCES

Vous devez être correctement assuré. 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.

## OPERATEUR DE VOYAGE

Gîte de la Jarjatte / 04 92 58 52 88 / [contact@jarjatte.fr](mailto:contact@jarjatte.fr)

- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- Assurance RCP : contrat SNAM n°107482250  
MMA IARD 14, bld Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303  
Groupama Assurance-crédit 5, rue du centre  
93199 Noisy-le-Grand cedex.

