

7 JOURS / 6 NUITS / 7 JOURS D'ACTIVITÉ / NIVEAUX 1 ET 2

QI GONG D'AUTOMNE ET RANDONNÉE AVEC JEAN-PIERRE PEYRUSEIGT



Curieux de découvrir le Qi Gong ou pratiquant confirmé, Jean-Pierre Peyruseigt, professeur certifié d'arts énergétiques chinois, vous guide dans l'apprentissage ou le perfectionnement du Daoyin Yangsheng Gong. Cet art de santé de la médecine chinoise mobilise l'attention, la respiration et la précision du geste. En complément du Daoyin du Poumon et du Qi Gong du bâton, Jean-Pierre propose des temps consacrés à l'aromathérapie et à la méditation. Le stage propose des séances en pleine nature et des randonnées pour s'immerger dans les couleurs flamboyantes de la saison. Un séjour de bien-être et de ressourcement dans le vallon classé de La Jarjatte magnifié par les couleurs de l'automne.

CONTACT

VALGABONDAGE

450, route de la Plainie - La Jarjatte - 26620 Lus la Croix-Haute

04 92 58 52 88 - 06 21 22 37 25

contact@jarjatte.fr - www.jarjatte.fr

PROGRAMME

JOUR 1 : ACCUEIL ET PREMIÈRE SÉANCE DE QI GONG

- 16h : Accueil et installation.
- 18h-19h : Présentation et initiation aux Qi Gong enseignés : le Daoyin Yangsheng Gong et le Taiji Yangsheng Zhang (Qi Gong du bâton).
- 19h : Verre de l'amitié, présentation du séjour, informations pratiques.

JOURS 2

- 9h-11h30 : Les bases techniques du Daoyin pour tonifier l'énergie et nourrir le Poumon 1ère et 2ème formes en salle ou en extérieur..
- 13h30-17h : Les bases techniques du Qi Gong du bâton en extérieur.
- 16h-18h : Temps libre : sauna, bain nordique, lecture, repos...
- 18h-19h : Méditation et aromathérapie énergétique chinoise de l'automne.

JOURS 3 à 6

- 7h30-8h30 : En salle, éveil énergétique.
- 10h-16h : Randonnée avec deux pratiques en fin de matinée et en début d'après-midi : Daoyin du Poumon et Qi Gong du bâton.
- 16h-18h : Temps libre : sauna, bain nordique, lecture, repos...
- 18h-19h : Méditation et aromathérapie énergétique chinoise de l'automne.

JOUR 7

- 9h-11h : 9h-11h : Pratique du Daoyin du Poumon et du Qi Gong du bâton.
- 11h : Organisation des départs.

LE QI GONG DU MATIN EN SALLE : LES ÉVEILS ÉNERGÉTIQUES

En début de matinée, en salle, Jean-Pierre vous propose un éveil énergétique par la pratique du Qi Gong pour se régénérer et celle de trois enchaînements de base du Daoyin Yangsheng Gong :

-
- nourrir le sang, tonifier le Qi, pour maintenir la longévité ;
 - treize mouvements pour assouplir le corps ;
 - calmer et concentrer l'esprit pour réguler le Cœur.

LE DAOYIN DU POUMON

Jean-Pierre vous initie au Daoyin pour tonifier l'énergie et nourrir le Poumon. La respiration est abdominale, longue ; l'inspiration est légère, l'expiration forte. Selon la médecine traditionnelle chinoise, le mouvement "soutenir le ciel avec un seul bras" stimule les méridiens de la Rate et de l'Estomac et ainsi tonifie le Poumon, fils de la Rate. Relever la pointe du pied et tendre le dos du pied stimulent le méridien des Reins. Jean-Pierre vous transmet à la fois l'exigence de la pratique et l'expérience de son enseignement :

- développement de l'attention ;
- apprentissage de gestes précis ;
- prise de conscience respiratoire ;
- apprentissage et approfondissement de l'enchaînement avec un support audio ;
- écoute des sensations physiques et du ressenti énergétique dans le corps.

LE QI GONG DU BÂTON

Jean-Pierre vous initie à la pratique du Qi Gong du bâton. Dans la culture chinoise liée à la santé, l'utilisation du bâton a une longue histoire. Les exercices que vous allez découvrir lors de ce stage sont basés sur les mouvements réalisés avec un bâton décrits dans les Illustrations du Dao Yin datant de l'époque des Han (206 av. J.-C. – 220 apr. J.-C.). Vous ferez l'expérience de vous laisser guider par le bâton en vue de conduire le Qi et de le faire circuler en privilégiant la détente de l'esprit. Les mouvements du corps effectués à l'aide du bâton aident à réguler les méridiens, à améliorer la circulation du Qi et du sang, à équilibrer Yin-Yang dans le but de renforcer votre santé.

AROMATHÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE ET MÉDITATION

Jean-Pierre vous fait partager son expertise en aromathérapie énergétique par la découverte olfactive des huiles essentielles de l'automne, l'acupression du point source du méridien du Poumon avec l'huile essentielle choisie. Il vous initie à la méditation où l'accent

est mis sur la pleine présence et la transformation des pensées en "une seule pensée" qui fait de votre vie intérieure un flot d'énergie sain et stable, subtil et puissant.

LES RANDONNÉES

Quatre des journées en extérieur sont guidées par un Accompagnateur en Montagne. Il vous emmène à la découverte de la faune, de la flore et de la vie locale. La sortie nous ouvre les grands paysages et nous porte vers des lieux adaptés aux séances de Qi Gong.

MODIFICATION DU PROGRAMME

Pour des raisons d'organisation, de météo ou de forme des participants, nous pouvons être amenés à adapter le programme pour assurer votre sécurité et la réussite du séjour.

FORMALITÉS

Réservation en ligne

Réservation directe depuis notre site internet : règlement par CB, télépaiement, virement, Chèque-Vacances ou chèque.

Réservation traditionnelle

Nous contacter par téléphone ou mail pour recevoir un bulletin d'inscription.

Confirmation et règlement du solde

Nous vous confirmons la bonne réception de votre acompte.

Le solde doit être réglé 21 jours avant le départ.

Pour les réservations après 21 jours avant le départ, la totalité du séjour est appelée.

CGV - Assurance annulation

La vente de nos séjours est régie par nos conditions générales de vente consultables sur notre site internet ou sur simple demande : contact@jarjatte.fr. Elles sont appliquées en cas d'annulation. Pour éviter les frais d'annulation, nous vous conseillons l'Assurance Annulation/Interruption que nous proposons : 3,9 % du montant de votre séjour.

Informations contractuelles

Votre inscription implique l'acceptation des tarifs, de la fiche technique et des conditions de

vente. Elles entrent en vigueur à réception de votre acompte et notre confirmation. Votre inscription signifie que vous avez pris connaissance du programme, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez aucune contrainte médicale relative aux activités prévues. Les activités sont encadrées par des professionnels titulaires d'une Responsabilité Civile Professionnelle. Elles ne se substituent pas à l'assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.

FICHE PRATIQUE

ACCÈS POUR VENIR À LUS LA CROIX-HAUTE

Par le train : Gare de Lus la Croix-Haute, ligne Grenoble-Gap.

En voiture : Par la RD 1075 via Grenoble ou Sisteron, par la D539 depuis Valence.

Navette jusqu'au Valgabondage :

Votre accueil est assuré par nos soins à votre descente du train.

HÉBERGEMENT

Le site : vallon de La Jarjatte

La maison est située dans le hameau de la Jarjatte à Lus la Croix-Haute, commune alpine de la Drôme entre Isère et Hautes-Alpes. Le vallon est un site classé et Natura 2000.

Les Chambres

Twin ou couple, avec une salle de bain privative.

Single avec une salle de bain pour 2 personnes.

Single avec une salle de bain privative.

Les espaces

Une salle commune conviviale. Un salon de 30m². Une bibliothèque. Une salle de pratique de 85 m². Une salle de massage. Un sauna et un bain nordique extérieurs. Plusieurs terrasses aux orientations multiples.

L'équipe et la cuisine

Cathie et Jean-Marc vous accueillent. Au fil des saisons et des productions locales, les repas sont faits maison à partir de produits frais et locaux.

Espace bien-être : sauna, bain nordique et massages

Vous pouvez accéder au sauna et au bain nordique en extérieur. Des massages sont également possibles sur demande en fonction des créneaux disponibles. Le planning de ces activités est établi lors de la rencontre d'accueil. Tarifs sur demande.

TRANSFERTS VERS LES DÉPARTS DE RANDO

Les transferts pour accéder aux départs des randonnées sont assurés avec nos véhicules. Exceptionnellement, un covoiturage avec la voiture d'un participant est nécessaire.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Le séjour peut réunir de 12 à 18 personnes.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Pour le Qi Gong

Ce séjour est adapté à toute personne souhaitant découvrir ou progresser dans sa pratique du Qi Gong. Vous serez guidés en fonction de votre expérience et de vos capacités du moment.

Pour les randonnées

Ce séjour est de niveau 1 (facile). Lors de la randonnée, après la seconde séance de Qi Gong, des extensions de niveau 2 (moyen) sont proposées à celles et ceux souhaitant marcher plus. Les sorties comportent en moyenne 400 m de dénivelé et 7 km de distance. Elles se déroulent sur un rythme régulier. Nous évoluons sur des sentiers de montagne. Le niveau s'adresse à un large public, mais il est cependant nécessaire d'avoir :

- une condition physique correcte permettant de marcher avec régularité sur un rythme moyen de 200 m de dénivelé positif par heure en dehors des pauses.
- un équilibre et une motricité suffisantes pour progresser en sécurité sur des terrains ponctuellement inégaux et en pente.

ENCADREMENT

Qi Gong : Jean-Pierre Peyruseigt

Jean-Pierre Peyruseigt est Éducateur Sportif, titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle Moniteur d'Arts Martiaux mention Arts Énergétiques Chinois, diplôme d'État en cours, 4ème Duan Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois. Il enseigne le Daoyin Yangsheng Gong (DYYSG) transmis par Mme Shi Ying, 7ème Duan YYSG, disciple de Maître Zhang Guang De. Formé à la médecine traditionnelle chinoise et à l'aromathérapie énergétique, il anime des cours, des ateliers et des stages dans le Grand Lyon et en Isère. Dans sa pédagogie, il privilégie la pratique en pleine nature.

Randonnée : Jean-Marc Jacquet

Jean-Marc Jacquet est Éducateur Sportif, titulaire d'un diplôme d'État d'Accompagnateur en Montagne. Il conçoit et encadre la majorité des séjours ou en confie la conduite à des collègues locaux. Il a une connaissance fine des montagnes locales et aime faire partager l'histoire du pays, les origines géologiques de ces reliefs spectaculaires, la richesse du milieu naturel...

MATÉRIEL FOURNI

Coussin de méditation, tapis de sol, bâtons.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le Qi Gong en salle

Chaussures souples et vêtements amples..

Pour le Qi Gong en extérieur et la rando

Petit sac-à-dos, gourde, chaussures de rando ou baskets avec de bonnes semelles, polaire, veste étanche avec capuche, gants, bonnet, chapeau, crème solaire.

Pour la Maison

Des chaussures d'intérieur / Vos serviettes de toilette / Maillot et sortie de bain.

PRIX : les tarifs sont consultables sur notre site internet

<https://www.jarjatte.fr/sejours/stage-qi-gong-automne-jean-pierre-peyruseigt/>

LE PRIX COMPREND	LE PRIX NE COMPREND PAS
Les pensions	Le pique-nique le jour 7
Raquettes et bâtons	Le vin à table
L'encadrement	Les boissons et dépenses personnelles
L'apéritif de bienvenue	L'assurance annulation
Les taxes de séjour	Les options bain nordique, sauna, massage.

À CONSULTER

<https://www.jarjatte.fr/infos/le-pays/>

<https://www.jarjatte.fr/informations-pratiques/>

<https://www.jarjatte.fr/galerie-de-photos/>

CGV ET ASSURANCE ANNULATION

<https://www.jarjatte.fr/informations-pratiques/cgv/>

<https://www.jarjatte.fr/informations-pratiques/assurance-annulation/>

OPÉRATEUR DE VOYAGE

Valgabondage

N°SIRET: 45212238500019

N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385

Immatriculation Atout France IM026140001

RCP : MMA - SARL SAGA Oullins N°146206240

Garantie financière Groupama N°4000713303