

Yoga Rando séjour vitalité



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

LIEU

Drôme - Village de la Chaudière -
Drôme

DURÉE

5 jours

HÉBERGEMENT

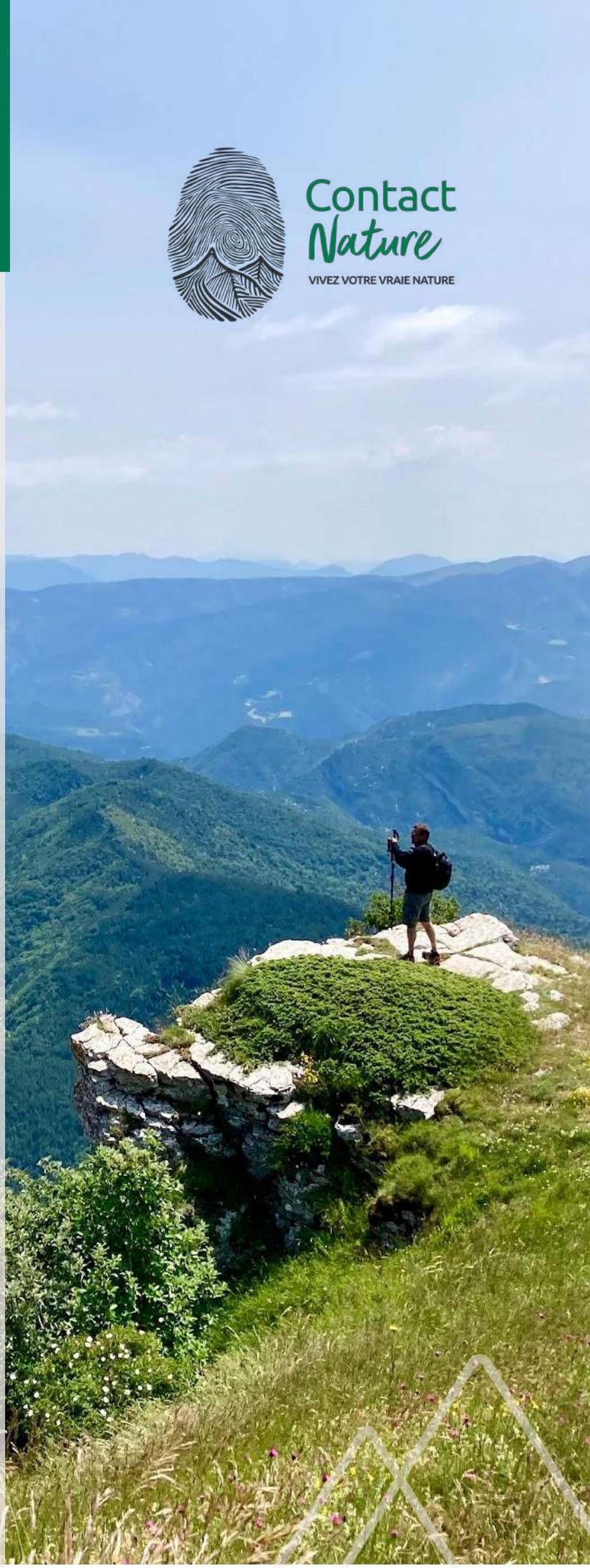
Gîte de charme aux portes de la
Drôme provençale

TAILLE DU GROUPE

Minimum 4, maximum 12

CONTACT

www.contact-nature.fr
reservation@contact-nature.fr
04.51.38.10.38



Yoga Rando - Vitalité

I - Présentation

Venez vous ressourcer au cœur de la Drôme pour un séjour alternant yoga et randonnée.

Commencez vos journées avec une séance de yoga, avant de prendre vos chaussures de randonnée et d'aller explorer les magnifiques alentours avec un guide local et expérimenté. Des paysages splendides où le calme et le silence vous accompagnent dans un mélange de couleurs entre forêts, falaises calcaires et champs de lavande.

Logé dans un éco-gîte en pleine nature sauvage, vous profitez du cadre avec piscine, sauna et terrasse. Tous vos repas sont concoctés avec des produits frais et locaux, adaptés pour l'équilibre corps-esprit.

Idéal pour prendre du recul sur son quotidien, et faire le plein de vitalité.

Apprendre à se relier à soi-même, aux autres, et à son environnement.



Venez découvrir le Yoga dans la bienveillance, l'écoute, le partage et la légèreté. Explorez la nature et les montagnes, et développez votre capacité à vous relier à votre environnement.

Points forts

- Randonnées splendides encadrées par un accompagnateur en montagne diplômé
- Enseignant de yoga certifié, idéal pour progresser dans la connaissance du corps
- Gîte avec cadre de nature exceptionnel, eau de source, piscine et sauna
- Pension complète avec repas végétariens
- Pratiques variées comme la méditation, le gong ou l'immersion sensorielle
- Ateliers de naturopathie pour apprendre à s'équilibrer grâce à l'alimentation
- Expérience humaine ! temps d'écoute et de "vivre ensemble"

Rejoignez-nous pour une semaine de bien-être, de croissance personnelle et de partage, dans la joie et la douceur. Laissez-vous envelopper par la magie de la nature et repartez ressourcé, inspiré et prêt à embrasser votre vie avec plus de sérénité. Bénéfices durables.



Yoga Rando - Vitalité



2 - Programme

Jour 1 - Rencontrer l'éco-lieu



Vous êtes accueillis au gîte à **15h**, accessible depuis la gare de Crest.

Après une rencontre avec le lieu et ses hôtes, une boisson de bienvenue vous attend sur la terrasse ombragée.

La journée se poursuit par un bain de nature avec une première balade, une visite de notre éco-gîte et son environnement sauvage.

18h00 - Installation dans la salle de pratique pour un premier cours de Yoga.

19h - Dîner puis nuit au gîte

Jour 2 - Le col de la baume (7km /400m d+)

8h-9h - Séance de yoga

9h-10h - Petit déjeuner copieux

10-14h - Première randonnée à la découverte du synclinal et de la forêt de Saou. Une montée à la chapelle Saint-Médard perchée sur les crêtes du synclinal, et vous profitez de vues panoramiques sur les 3 Becs, le Petit et Grand Pomerolle, Rochecolombe et la vallée de la Drôme.

14h-17h - Pic-nic, thé, douche et temps libre (piscine/sauna)

17h30-18h30 - Atelier de yoga, approfondir la conscience de votre corps et de votre esprit

18h30 - 19h - Bain de gong

19h - Le repas sera servi à 19h

21h - Atelier santé : les différents soins du corps naturopathiques et ayurvédiques



Yoga Rando - Vitalité



2 - Programme

Jour 3 - La forêt de Saoû et les 3 becs (6km / 700m d+)



7h30-8h - Réveil Yogique

8h-9h - Petit déjeuner protéiné

9h-15h - randonnée aux 3 Becs, le sommet emblématique du département. Après avoir traversé des forêt de hêtre sublimes, et de gigantesques falaises calcaires, vous pourrez profiter d'une vue panoramique sur toute la vallée de la Drôme et, par temps clair, jusqu'aux Alpes. Un pique-nique est prévu au sommet.

14h-17h - Temps pour soi (douche / détente / piscine / sauna...)

17h30-18h30 - Séance de Yoga nidra - relaxation profonde

19h - Dîner et repos pour récupérer de la randonnée

Jour 4 - La forêt du Gourdon (6km / 300m d+)

8h00 - 9h00 - Séance de Yoga

9h00- Petit-déjeuner

10h - 14h00 - Randonnée immersive en pleine forêt à l'ambiance enchantée, où vous découvrirez les essences d'arbres typiques du territoire drômois. Vous longerez et traverserez un petit ruisseau sauvage, à la recherche d'espaces totalement préservés pour un exercice méditatif de reconnexion à la nature

14h-17h - Temps pour soi (thé / douche / détente / piscine...)

17h-18h30 - Atelier de Yoga pour apprendre à maîtriser ses émotions et mieux se régénérer.

18h30 - Relaxation au gong

19h - Dîner

21h - Atelier Santé : quelle alimentation pour prendre soin de mon corps et de ses particularités ?



Yoga Rando - Vitalité



2 - Programme

Jour 5 - Cercle de clôture et départ



La fin du stage approche ...

8h - 9h30 - Dernière séance de Yoga

9h30 - Nous cuisinerons tous ensemble pour partager un dernier repas sous forme de gros brunch.

11h - 12h00 - Temps de partage dédié à la gestion du stress et à l'intégration des nouvelles bonnes pratiques à instaurer chez soi au retour du séjour

Puis sera venue l'heure de plier les bagages et de prendre un dernier temps pour profiter du lieu et des personnes. Fin du stage et départ aux alentours de 13h.



Yoga Rando - Vitalité

3 - Hébergement

Notre gîte éco-responsable engagé est situé dans un cadre ressourçant en pleine nature. C'est une ancienne ferme rénovée, inspirée et en harmonie avec l'environnement. L'endroit est idéal pour se détendre avec un cadre paisible et chaleureux.

Vous serez logé dans une chambre double, avec salle de bain et toilettes partagés. Possibilité de chambre individuelle en option (2).

ÉQUIPEMENT: 1. Grand espace naturel
2. Cuisine équipée
3. Yourte pour les pratiques en salle
4. Piscine d'intérieur
5. Sauna
6. Salon
7. Terrasse ombragée au Sud

Lorraine et Arnaud, nos hôtes, pratiquent le 0 déchets, et sont dans une recherche permanente d'autonomie énergétique.



4 - Repas

Peggy sera, notre cuisinière naturopathe. Elle saura prendre soin de nous et de la planète en proposant des repas sublimes, frais et revitalisants.

Elle saura vous expliquer ses choix et ses techniques. Vous aurez la chance de participer à la préparation de quelques repas avec elle. Tous les produits sont locaux, et de saison.

Notre santé et notre état vibratoire démarrent par notre alimentation.

Régimes particuliers : nous prévenir mais nous avons l'habitude de travailler sans gluten et sans lactose si besoin.

5 - Accès Horaire

Rendez-vous au gîte à 15h le premier jour du stage, fin le 5ème jour aux alentours de 13h au gîte.

Comment venir ?

En voiture. Possibilité de laisser votre voiture toute la semaine sur le parking du gîte.

En co-voiturage : avec les autres participants, nous créons des groupes WhatsApp pour permettre aux participants de s'organiser.

En train : gare de Valence, puis gare de Crest. Prise en charge possible à 14h à la gare de Crest.

Yoga Rando - Vitalité



6 - Enseignant



Alexis



Peggy

Peggy est Naturopathe, professeure de yoga, accompagnatrice de stage Vitalité et de jeûne, ainsi que Cheffe en cuisine Gourmande. Elle est spécialisée sur les maux de l'Intestin, le Stress, la Nutrition et l'accompagnement des femmes en période de pré-ménopause et ménopause.

Alexis est accompagnateur en montagne diplômé, kinésithérapeute et enseignant de Kundalini Yoga (diplômé KRI) depuis une dizaine d'année. Il connaît les mécanismes du corps et l'esprit, et aime faire expérimenter un mode de vie où toutes ces dimensions sont en harmonies entre elles et avec les cycles de la nature

7 - Formalités du séjour

Durant le séjour, vous devez être en possession des documents suivants : **carte d'identité** en cours de validité et **carte vitale**.

Nous vous conseillons fortement de prendre une **assurance annulation séjour** pour pouvoir être remboursé en cas de pépin :

<https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour>
Europe assistance

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de premier secours pour le groupe, mais elle ne remplace pas la petite trousse que vous devez avoir avec vous (quelques pansements, le matériel de santé que vous avez l'habitude d'utiliser).

L'accompagnateur peut modifier les itinéraires de randonnées à tout moment sous réserve des conditions de l'environnement et du bien être du groupe.

De même, les cours de Yoga sont adaptés chaque jour en fonction des besoins du groupe, et les thématiques peuvent être modifiées en cas de besoin.

Yoga Rando - Vitalité



8 - Niveau de difficulté & pré-requis

Niveau **EXPLORATION** sur l'échelle de contact nature, une douce initiation à l'aventure accessible aux personnes qui pratiquent une activité régulière.

Randonnée : Environ 4h de marche par jour sur terrains et paysages variés. Une rando défi avec 700m de dénivelé. L'intérêt est de s'immerger dans la nature, il n'y a pas de compétition. La richesse des partages avec le groupe est plus importante que la réussite sportive. Parfait pour une découverte active de la nature en toute sérénité.

Yoga : Le yoga kundalini est adapté à tous les niveaux. C'est un yoga simple, qui invite à l'écoute de son corps et de ses limites; il convient aussi bien aux débutants qu'aux confirmés, quelle que soit la condition physique ou l'âge. Débutants bienvenus



9 - Equipement

Les balades

- Un petit sac à dos (20 ou 30 L)
- Une tenue de marche appropriée (pantalon souple et veste respirante)
- Chapeau ou casquette, crème solaire et lunettes
- Une gourde
- Une veste imperméable en cas de mauvais temps
- Une paire de chaussures adaptée pour la marche

Le Yoga

- Une tenue souple pour pratiquer
- Un tapis (nous en avons en prêt)
- Un pled ou châte de relaxation
- Un coussin d'assise ou zafou (nous en avons en prêt)
- Un carnet et un stylo pour prendre quelques notes

Le soir

- Un pull chaud car les températures chutent vite le soir
- Un petit bouquin pour les heures de détente
- Un maillot de bain et une serviette de piscine pour les plus courageux

Yoga Rando - Vitalité

9 - Tarif

Tout compris pour les 4 nuits et 5 jours, en pension complète dans notre éco-gîte de luxe.

Prix pour une chambre partagée.

Hors prestations annexes* (page suivante)

799 €

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement dans un éco-gîte pour les 4 nuits / 5 jours
- La pension complète à base de produits bio et locaux
- Les taxes de séjour
- Le linge de chambre (draps + housse)
- Les 3 randonnées encadrées par un professionnel de la montagne (AEM)
- Les 8 séances de Yoga encadrées par un professionnel diplômé KRI
- Les ateliers santé et conférences naturopathie
- L'utilisation du sauna et de la piscine
- L'accompagnement, les conseils s'agissant de la pratique ou de la santé.
- Le prêt des bâtons de marche, des tapis et coussins de Yoga (si besoin)

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation séjour
- L'hébergement en chambre individuelle*
- Votre déplacement jusqu'au lieu du séjour
- Votre matériel personnel pour le yoga et la randonnée
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

CONTACT NATURE SAS

52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion

SIRET 921 620 720 00018

Licence Atout France IM026240001

RCPro Lycéa FR11-RCE22P00010

Garantie Financière : Groupama 4000718242

Yoga Rando - Vitalité



10 - Prestations annexes

Sur réservation

Hébergement (nous consulter)

Il est possible de demander une chambre individuelle sur demande et en fonction des disponibilités du gîte.

Le supplément pour cette option est de 150€.

Transport (nous consulter)

Nous pouvons éventuellement venir récupérer à la gare de CREST les personnes qui arrivent en train (AR) dans l'heure précédent le démarrage et l'heure suivant la fin du séjour.

Cela dépendra des disponibilités des encadrants, merci de nous contacter à ce propos.

Les points forts du séjour

- + 2 professionnels à votre écoute, passionnés et qualifiés pour les activités de montagne et de la santé.
- + Des cours de Yoga et méditations quotidiens, l'équilibre du corps et de l'esprit
- + Des temps pour soi dans un environnement naturel exceptionnel
- + Des ateliers et conférences pour transformer nos mauvaises habitudes et faire durer les bénéfices
- + Une pension complète avec des repas végétariens mettant en valeur les acteurs bio & locaux
- + Une empreinte écologique maîtrisée

...

Nous contacter



Alexis Gonzalez
Fondateur de Contact Nature

Accompagnateur en montagne, Brevet d'Etat
Masseur Kinésithérapeute DE
Enseignant Yoga

www.contact-nature.fr

bonjour@contact-nature.fr

06.29.82.29.88



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE