

# Graines de sérénité

## Yoga Randonnée & Art du jardin

### LIEU

Drôme provençale  
Village de Pont de Barret

### DURÉE

6 jours

### HÉBERGEMENT

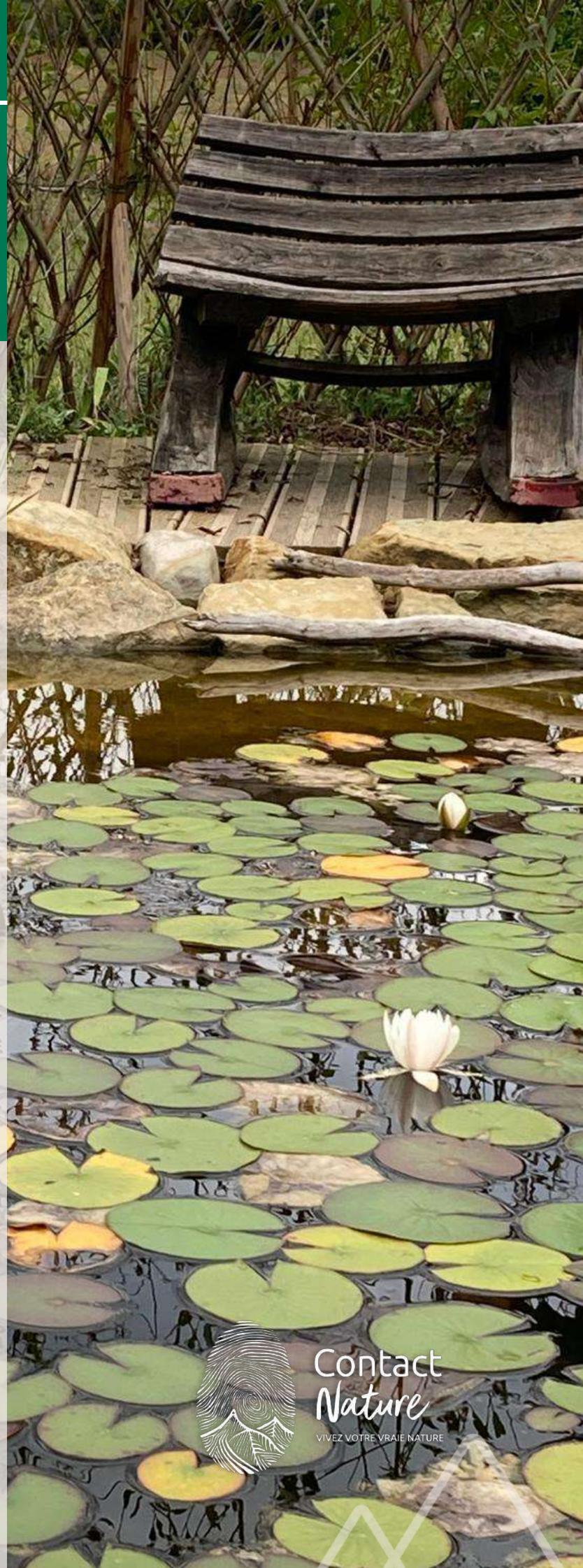
Gîte de charme aux portes de la  
Drôme provençale

### TAILLE DU GROUPE

Minimum 5, maximum 10

### CONTACT

[www.contact-nature.fr](http://www.contact-nature.fr)  
[reservation@contact-nature.fr](mailto:reservation@contact-nature.fr)  
04.51.38.00.38



Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

# Yoga, rando et art du jardin

## I - Présentation

Un séjour éco-responsable 100% bien-être profond au coeur de la Drôme provençale.

Vos journées commencent par une **séance de yoga revitalisante**, et se poursuivent par de superbes **randonnées** à travers les paysages de la région. Vous découvrez des villages perchés, vestiges du Moyen Âge, ainsi que des montagnes, des forêts, des gorges et des falaises calcaires, abritant une faune et une flore très riches.

Des ateliers **au jardin ou en cuisine** ponctueront votre séjour ; et chaque soir vous participez à des séances de Yoga et de **Méditations** pour entrer plus en profondeur dans l'exploration intérieure.

Vous logez dans un **éco-gîte de charme** avec piscine, en pleine nature sauvage et préservée.

Tous vos repas sont concoctés avec des **produits frais et locaux**. 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 l'écoute de soi, le partage et la légèreté.**  
Observez la nature, explorez les montagnes, et développez votre capacité à vous relier à votre environnement.

- Randonnées splendides encadrées par un accompagnateur en montagne diplômé
- Enseignant de yoga certifié, idéal pour progresser
- Gîte avec cadre de nature exceptionnel, chaque chambre possède ses toilettes et sa SDB
- Ateliers 'Jardin' et 'Cuisine vivante' animés par des passionnés
- Pension complète avec repas végétariens
- Expérimenter différentes pratiques comme la méditation, le gong ou l'écriture spontanée
- 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.



Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

# Yoga, rando et art du jardin

## 2 - Programme

### Jour 1 - Rencontrer l'éco-lieu



Vous êtes attendus au gîte à **15h**, accessible depuis la gare de Montélimar. Après une rencontre avec le lieu et ses hôtes, un goûter de bienvenue vous attend sur la terrasse ombragée.

La journée se poursuit par un bain de nature avec une première balade, la découverte de **notre éco-gîte** et de ses **terres gérées en permaculture**.

Un certain nombre des produits de la cuisine proviennent directement du jardin du gîte.

**18h** - Installation dans la salle de pratique pour un premier contact en douceur avec le yoga kundalini.

**19h** - Dîner puis nuit au gîte

### Jour 2 - La forêt de Saoû (6km / 400 d+)

**7h30-9h** - Séance de yoga

**9h-10h** - Petit déjeuner copieux

**10h-14h** - Première randonnée à la découverte du synclinal et de la **forêt de Saoû**. 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, Roche colombe et la vallée de la Drôme. Pique-nique.



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

**17h-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, et la soirée est libre pour profiter du cadre enchanteur du gîte.



# Yoga, rando et art du jardin

## 2 - Programme

### Jour 3 - Au jardin



**12h-13h** - repas léger en extérieur

**13h-15h30** - Temps pour soi (douche / détente / piscine...)

**15h30-17h30** - Atelier de Yoga pour apprendre à décharger les émotions cristallisées dans le corps, suivi d'une méditation.

**17h30 - Atelier jardin « Herbes aromatiques & météo intérieure - cueillir son équilibre »**

Guidés par Anne, spécialiste des plantes, nous partons en promenade dans le jardin des aromatiques. Au fil des senteurs et des couleurs, chacun compose son bouquet en fonction de son humeur et de ses besoins intérieurs. Choisir une plante devient un geste d'écoute de soi, une manière subtile de se relier à ses émotions.

Le bouquet séchera durant le séjour, puis se transformera en tisane : un élixir intime que vous emporterez chez vous. Chaque infusion deviendra ainsi un rappel doux et bienveillant de ce temps de reconnexion, un prolongement du séjour jusque dans votre quotidien.

**19h** - Dîner et nuit au gîte

**7h30-9h** - Séance de Yoga

**9h-10h** - Petit déjeuner

**10h-12h - Atelier jardin** « Cultiver notre lien à la terre et s'accorder avec les rythmes du vivant »

Plongez les mains dans la terre et reconnectez-vous au rythme du vivant. Accompagné par Gilles, vous découvrirez comment chaque geste du jardinier – semer, planter, désherber, récolter – s'inscrit dans un cycle global qui dépasse l'individu et relie toutes les formes de vie. Au-delà des techniques, il s'agit d'apprendre à observer, à écouter et à collaborer avec la nature plutôt que de la contraindre. Cet espace d'apprentissage se vit comme une méditation en mouvement, où l'on retrouve le plaisir de travailler la terre et la joie de se sentir relié à elle : un chemin vers l'harmonie avec soi-même, les autres et la nature.



# Yoga, rando et art du jardin

## 2 - Programme



### Jour 4 - Rando défi : le trou du furêt (8km / 500 d+)

7h30 - 9h- Séance de Yoga

9h - Petit-déjeuner

10h - 14h30

Randonnée sur le **plateau d'Eyzahut** offrant une vue imprenable sur la forêt de Saoû et le massif du Vercors.

Traversée du village de Poët-Laval, classé parmi les plus beaux villages de France et haut lieu de la résistance protestante.

Découverte d'une arche naturelle spectaculaire creusée dans la falaise calcaire.

Pique-nique.



15h-17h - Temps pour soi (douche / détente / piscine...)

17h-18h30 - Atelier de Yoga pour gérer le stress et renforcer la confiance en soi

18h30 - Relaxation profonde

19h - Dîner et nuit au gîte

# Yoga, rando et art du jardin

## 2 - Programme



### Jour 5 - Immersion dans les gorges du Roubion (6km / 375 d+) Atelier ‘Cuisine Vivante’



**7h30-9h** - Séance de Yoga

**9h-10h** - Petit déjeuner

**10h-14h** - Départ pour une balade depuis le village perché de Pont de Barret. Vous explorerez la montagne de Sainte Euphémie à travers chênes et genévrier, typique de la Drôme provençale. Un atelier d'immersion en nature se déroule au bord du Roubion, une rivière ayant creusé son lit dans les roches calcaires. Pique-nique.

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

**17h- 19h - Atelier cuisine :**  
"Cuisine du potager - les saveurs du vivant"

Immersion gourmande au cœur du potager : avec Nadine, découvrez comment sublimer les légumes et aromates de saison en plats végétariens équilibrés et savoureux. Un atelier de cuisine où le goût, l'harmonie des saveurs mais aussi le partage et la transmission se mêlent. À travers les gestes et les recettes, recevez des astuces et savoir-faire à emporter chez vous, pour les partager à nouveau. A table, savourez ensemble ce repas chaleureusement préparé et vivez une véritable célébration de la nature, des saisons, et du lien entre les participants.

**19h** - Dîner et dernière nuit au gîte



# Yoga, rando et art du jardin

## 2 - Programme

### Jour 6 - Cercle de clôture et départ



La fin du stage approche ...

**8h - 9h30** - Dernière séance de Yoga

**9h30** - Brunch tous ensemble.

**11h - 12h** - Temps de partage dédié à la gestion du stress dans le quotidien, 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 entre 12 et 13h.

# **Yoga, rando et art du jardin**

## **3 - Hébergement**

Notre gîte éco-responsable engagé est situé dans un cadre ressourçant en pleine nature. C'est une bâtie en pierre, une ancienne ferme rénovée avec goût et soin. La salle de pratique est située à l'intérieur du gîte. Piscine disponible dès le printemps.

Vous serez logés dans des chambres spacieuses à la décoration soignée, partagées à deux, et possédant chacune son toilette et sa salle de bain. (draps & serviettes de toilette fournis). Possibilité de chambre individuelle en option.

Anne et Gilles, nos hôtes, sont guidés par de grands idéaux. Ils ont créé tout un écosystème basé sur les principes de la permaculture. Ils pratiquent le 0 déchet, et se servent uniquement de produits locaux qui soutiennent les acteurs bio du territoire.



## **4 - Repas**

Notre santé et notre état vibratoire démarrent par notre alimentation : les repas sont frais et végétariens.

Ils sont adaptés pour équilibrer votre corps aux pratiques de Yoga que nous proposons.

Ils n'en conservent pas moins une grande qualité nutritive et gustative. C'est l'art d'une cuisine saine et créative, aux saveurs variées.

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

# Yoga, rando et art du jardin

## 5 - Accès - Horaire

Rendez-vous est donné à **15h** le premier jour au gîte de **Pont-de-Barret**.  
Le séjour se terminera aux environs de **12h** le 6ème jour.

### ACCÈS EN VOITURE

Via la D540, à environ 20 minutes de l'autoroute A7

Depuis Montélimar : ~30 min

Depuis Valence : ~1h

Depuis Lyon : ~2h

Le gîte est bien référencé, vous le trouverez facilement sur votre GPS.

L'adresse complète vous sera communiquée par mail un mois avant votre arrivée.  
Il est possible de laisser votre voiture sur le parking durant toute la durée du séjour.

### COVOITURAGE

Un document partagé sera mis à disposition pour l'instauration d'un covoiturage et un groupe WhatsApp sera ouvert la semaine précédant le séjour afin de finaliser l'organisation des trajets.

### ARRIVÉE EN TRAIN

La gare la plus proche est la gare de Montélimar.

#### *Liaisons fréquentes*

- TGV Paris–Montélimar (environ 2h50)
- TER Lyon–Montélimar (1h30 env.)
- TER Avignon–Montélimar (1h env.)

En sortant de la gare, dirigez-vous vers la place 'Charles de Gaulle' située à 3mn à pied (Arrêt De Gaulle Quai 2 – réseau Montélibus), et prendre **la ligne de bus n° 34** en direction de Cléon-d'Andran. Le gîte propose un unique ramassage à 13h15 à l'arrêt de bus de Cléon d'Andran pour vous acheminer jusqu'au lieu du séjour. **Nous consulter pour cette demande.**

Tous les horaires ici : <https://www.montelibus.fr/le-reseau/fiches-horaires>

Autre possibilité, **prendre un taxi** - ATTENTION, pensez à réserver à l'avance.

Taxi du Val de Drôme - 06 76 29 44 92

AG Taxi Transport - 06 09 32 74 58

Taxi Montélimar - 06 76 09 85 00



Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

# Yoga, rando et art du jardin



## 6 - Enseignant



Alexis

Vous serez encadrés par Alexis : 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 harmonie 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 et art du jardin

## 8 - Niveau & prérequis

Niveau **ESSENTIEL** sur l'échelle de Contact Nature  
= facilement accessible si vous pratiquez une activité régulière.

**Randonnée** : facile, être capable de randonner 3h d'affilée, et pouvoir faire 400m 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 découvrir la randonnée 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.

**L'atelier cuisine** vivante, où simplicité rime avec créativité et plaisir, est à la portée de tous.

## 9 - Equipment

### 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

### Au gîte

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



### Le Yoga

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

### Les ateliers

- Une tenue pour le jardin et la cuisine que vous n'aurez pas peur de salir



# **Yoga, rando et art du jardin**

## **IO - Tarif**

Le prix applicable est celui indiqué sur notre site internet au moment de la réservation.  
Prix par personne pour 5 nuits et 6 jours, en pension complète dans notre éco-gîte de luxe.  
Prix pour une chambre partagée.  
Hors prestations annexes\* (page suivante)

### **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement dans un éco-gîte pour les 5 nuits / 6 jours
- La pension complète à base de produits bio et locaux
- Les taxes de séjour
- Le linge de toilette dans les chambres (draps + serviette)
- Les randonnées encadrées par un professionnel de la montagne (AEM)
- Les ateliers 'jardin' et 'cuisine vivante' animés par des passionnés, artisans du vivant
- Les 9 séances de Yoga encadrées par un professionnel diplômé KRI
- Les ateliers de méditations et de relaxation adaptés aux besoins du groupe
- 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 et art du jardin



## II - Prestation sur réservation

### HÉBERGEMENT

Lors de votre réservation sur le site, il est possible de choisir **l'option chambre individuelle** moyennant un supplément.

Chaque chambre dispose d'une salle d'eau spacieuse avec douche à l'italienne. La priorité a été accordée à la qualité des matériaux naturels : enduits à la chaux et au chanvre, badigeons, peintures naturelles, bois, pierre, coton et lin...

Option possible sous réserve de disponibilité.

### *Les points forts du séjour*

- + Un encadrant passionné et qualifié pour les activités de montagne et de santé.
- + Cours de Yoga et méditations quotidiens, équilibre du corps et de l'esprit
- + Des ateliers jardin & cuisine animés par des passionnés de la nature et du vivant
- + Temps pour soi dans un cadre naturel exceptionnel, autour d'un gîte en pierre splendide et historique
- + 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](http://www.contact-nature.fr)

[reservation@contact-nature.fr](mailto:reservation@contact-nature.fr)

04.51.38.00.38



**Contact  
Nature**

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE