



Un long week-end pour s'offrir un temps pour soi, prendre une pause régénérante et de connexion à la nature.

Je vous propose d'expérimenter diverses techniques comme le Yoga (Hatha et Yin), les automassages, les bains de forêt, le yoga du rire... Autant d'outils qui nous permettent d'évoluer vers plus de conscience de notre corps et les liens avec ce qui nous entoure.



Le lieu et l'environnement :

Située sur les balcons sud du Parc Naturel Régional du Vercors, la vallée de la Gervanne offre une nature sauvage et des paysages grandioses. Entre falaises et gorges profondes, la rivière revêt ici un caractère vivifiant.



C'est dans ce cadre sauvage que La Bergerie Joseph vous accueille : des emplacements pour les tentes, une yourte de 42 m2 dédiée aux pratiques (yoga, soirées, massages bien-être, ateliers), une tente Berbère, une caravane, des sanitaires (toilettes sèches, 2 douches, lavabos), le refuge comprenant une chambre de 4 lits et une cuisine.

Au Programme du séjour :

- Yoga du matin pour un réveil musculaire en douceur
- Randonnées avec des temps de ressourcement "bain de forêt" dans la belle vallée de la Gervanne
- Yoga au retour de rando pour prolonger les bienfaits de la randonnée et travailler notre ancrage
- Temps de pause et massage bien-être possible sur demande à l'avance (prévoir 60 euros en plus), à confirmer en fonction de l'organisation
- Ateliers proposés le soir (automassages Do In, Yoga du rire, relaxation)

Toutes ces pratiques sont proposées dans une démarche de pleine conscience, de connexion à soi, à la nature et aux autres.

INFO PRATIQUES

3 JOURS ET 2 NUITS

Accueil : samedi 18 mai à 14h à la Bergerie Joseph

Départ : lundi 20 mai vers 16h30

Hébergements à la Bergerie Joseph :

- dans le refuge : dortoir 4 lits
- dans la caravane : 1 lit
- dans la tente berbère (remplace la petite yourte) : 2 lits
- Possibilité en tente déjà montée (matelas confortable sur palette) : 1 lit

Accès en voiture jusqu'à la Bergerie Joseph:

* Si vous venez du Sud de Valence, (sortie autoroute de Loriol). Prendre la nationale direction Die. A un rond-point prendre à gauche Mirabel et Blacon, puis à droite Beaufort sur Gervanne, puis Plan de Baix.

* Si vous venez du Nord de Valence. Sortie d'autoroute n°14 (Valence Nord- Bourg les Valence). Monter par le Col des Limouches (alt1089 mètres) pour rejoindre Plan de Baix.

* Si vous arrivez de l'Est, longer le Vercors jusqu'à St Jean en Royans. Monter jusqu'à Léoncel (abbaye cistercienne à visiter), puis La Vacherie, Plan de Baix.

Quand vous arrivez au village de Plan de Baix, Prendre la « route des gorges » direction Omblyze, Moulin de la Pipe.

Faire 2.4 km et prendre la deuxième voie à droite : un chemin non goudronné qui descend en épingle à cheveux. Boîte aux lettres attachée à un arbre à l'entrée du chemin avec le N°2400.

Descendre sur 300 mètres (chemin carrossable), jusqu'à une plate-forme où il faut se garer.

A pied, prendre le chemin de gauche sur environ 50 mètres puis tourner à droite. La grande yourte est cachée sur la droite !

En train : à 45 minutes de la gare de Valence TGV, à 35 minutes de la gare de Crest.

Taxi subventionné à partir de la gare de Crest : 5 € / personne (à réserver après du Conseil Général de la Drôme 48h à l'avance au 0810 26 26 07).

Équipement individuel :

- ✓ Pour la randonnée : sac à dos confortable (30 litres), chaussures de randonnées, veste polaire, veste imperméable et/ou cape de pluie, lunettes de soleil, crème solaire, 2 gourdes de 1l, linge de rechange, maillot de bain et serviette (si vous aimez les baignades rafraîchissantes !) et une 2^e paire de baskets pour marcher dans l'eau.

- ✓ Pour le yoga : Des coussins, tapis, couvertures seront disponibles sur place.
Prévoir des vêtements souples. Si vous avez, prenez votre bolster/grand coussin long.

✓ Pour dormir :

Les oreillers et taies d'oreiller sont fournies ainsi que le drap housse. Apportez un sac de couchage, un drap du dessus ou une couette.

Des couvertures chaudes sont disponibles sur place.

Si vous avez, prenez aussi votre lampe de poche/ frontale.

Pour ceux qui seraient sensibles : bouchons d'oreilles, bandeau pour les yeux, ... bref, vos petits trucs pour améliorer votre confort.

✓ POUR LA NOURRITURE :

Des repas simples et végétariens sont prévus principalement à base de légumes du jardin.

J'apporte tous les ingrédients pour faire les dîners et les salades pour les pique-niques.

Prévoyez une boîte tupperware hermétique et des couverts pour les piques niques.

Je prévois aussi les petits déjeuners que nous prendrons après la pratique matinale.

Pour le côté sympa et partage, vous pouvez apporter de quoi faire les apéros (nourriture et boissons) ou un petit truc à partager pour le premier repas ensemble !

Si vous avez des allergies alimentaires ou intolérances, merci de le préciser.

Tarif :

200 euros

Tout compris

Week-end Pentecôte
Du samedi 18 mai à 14h
Au lundi 20 mai à 16h30

Tarif :
200 €

Contactez moi
Elise Dargent
06 75 43 07 39
elisedargent@hotmail.fr
www.elisedargent.fr

Elise Dargent
Accompagnatrice en Montagne
Professeure de Yoga Certifiée
Praticienne en Massages Bien-être

- Le prix comprend : l'hébergement, les repas, les frais d'organisation et l'encadrement
- Le prix ne comprend pas :
 - Le supplément si vous souhaitez réserver des massages (1h : 60€) : voir possibilité en amont

NB : La localisation ne permettant pas de retrait ou paiement par carte bancaire, prévoir des espèces.

Informations et renseignements : Elise DARGENT au 06 75 43 07 39