

Séjour Ressourcement en pleine nature

Yoga - Randonnée - Massages

3 jours – 2 nuits en camping, 8 personnes maximum.

Du 08 au 10 mai 2018

Du 11 au 13 mai 2018



Ce séjour est accessible à toute personne pratiquant ou non le yoga et la randonnée.

Nous vous proposons d'expérimenter diverses techniques naturelles (Hatha Yoga, exercices physiques et énergétiques, massages de bien-être, réflexologie ...).

Autant d'outils qui nous permettent d'évoluer vers plus de conscience de nos différents corps (physique, énergétiques, mental, psycho-émotionnel et spirituel) et de nos 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 Gervanne revête 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), des sanitaires (toilettes sèches, 2 douches, lavabos), un espace cuisine d'été.

Au Programme du séjour :

- Yoga du matin : Hatha Yoga
- Randonnées (marche en conscience, observation du milieu...)
- Massages Bien-être sur demande en fin d'après midi.

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

Organisation et accompagnement :

- **Eva MANCEAU** : Praticienne en massages de bien-être et hatha yoga.
- **Sophie ROBERT** : Accompagnatrice en montagne, Praticienne et formatrice en massages.
- **Gérard MANCEAU** : Accompagnateur en montagne, Entraîneur sportif intégrant la dimension énergétique.

Fiche Technique

Accueil : à la Bergerie Joseph, à 10 h le premier jour. Possibilité d'arriver la veille.

Départ : vers 16 h 30 le dernier jour.

Hébergement : en camping à la Bergerie Joseph.

- avec votre tente personnelle
- possibilité de louer une tente aménagée (bon matelas surélevé sur palettes), la caravane (2 banquettes mousse), la petite yourte (2 lits + matelas d'appoint pour une 3^{ème} personne).
- * possibilité de réserver un gîte à proximité (nous contacter).

Accès en voiture jusqu'à la Bergerie Joseph:

En voiture:

* **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 Valence Nord). Prendre la voie rapide direction Romans, en sortir pour Alixan - Montélier – Peyrus – Col des Limouches (alt1089 mètres) – 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 petite route direction Omblèze, Moulin de la Pipe.

Faire 2.7 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. Descendre sur 300 mètres (chemin carrossable), jusqu'à une plate-forme où il faut se garer.

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, bonnes chaussettes, pantalon, chemise chaude, veste polaire, cape de pluie, bonnet, gants, lunettes de soleil, crème solaire, 2 gourdes de 1l, 1 thermos, papier hygiénique, petite pharmacie, double peau, linge de rechange, maillot de bain et petite serviette, chaussures pour marcher dans l'eau.
- **pour le yoga du matin** : vêtements souples.

• **pour dormir** : tente (nous pouvons la prêter si besoin), matelas de sol, duvet ou couette, oreiller, lampe de poche. Pour ceux qui seraient sensibles : bouchons d'oreilles, bandeau pour les yeux, ... bref, vos petits trucs pour améliorer votre confort.

Organisation des repas :

L'ensemble des repas seront végétarien, cuisiné sur place

Tarif : **300 euros**

- Le prix comprend : les frais d'organisation et l'encadrement, les repas.
- Le prix ne comprend pas :
 - vos nuitées : 10 €/nuit/pers avec votre tente, 16 €/pers/nuit si vous réservez la tente aménagée ou la caravane, ou la petite yourte (25€/pers/nuit).
 - Votre pique nique du premier jour (pour la convivialité du 1er repas, nous pouvez apporter une spécialité de chez vous à partager)
 - Le supplément si vous souhaitez réserver des massages (1h : 60€)

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

Informations et renseignements :

Eva MANCEAU : 06 30 40 44 86 www.evamanceau.com

Sophie ROBERT : 04 75 43 63 02 www.bergeriejoseph.com

Pour vous inscrire : envoyer

- le bulletin ci-dessous complété.
- un chèque d'arrhes de 100 euros.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION *Séjour Ressourcement Nature*

- Cochez votre séjour : Du mardi 8 au jeudi 10 mai 2018
 Du vendredi 11 au dimanche 13 mai 2018

Nom Prénom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Êtes vous d'accord de communiquer vos coordonnées aux personnes inscrites au même séjour que vous (organisation, covoiturage...) ? Oui Non

Date de naissance :

Personne à prévenir en cas de besoin :

Je souhaite être logé sur place en camping : 10€/nuît avec ma propre tente, 16€/nuît avec une tente déjà sur place ou dans la caravane, 25€/nuît dans la petite yourte (2 places).

Je propose *Je cherche un covoiturage à partir de* _____

Faites nous part de vos éventuelles questions, souhaits ou particularités **personnelles, compétences** que vous aimeriez partager :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Joindre un chèque d'arrhes de 100€ à l'ordre de Eva Manceau,

Envoyer le tout à **Bergerie Joseph 26400 Plan de Baix.**