

Week-end Randonnée & Yoga dans la Drôme
RESSOURCEMENT NATURE
21 - 22 septembre 2024
du samedi 10h au dimanche 16h30

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

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. Vous y trouverez :

- une yourte de 42 m2 dédiée aux pratiques
- un hébergement rustique et authentique :
 - refuge (4 lits)
 - caravane (1 lit)
 - tente berbère (2 lits)

- tente individuelle (1 lit)

Vous trouverez aussi des emplacements pour les tentes (ou camion aménagé), des sanitaires (toilettes sèches, 2 douches, lavabos), le refuge comprenant une chambre de 4 lits, une cuisine et un coin salon.

La cuisine proposée est simple et saine si possible à base légumes du jardin, souvent végétarienne, mais sans obligation.

Vous profiterez du cadre naturel de la bergerie et de l'authenticité et la convivialité en petit groupe (max 10 personnes).

Au Programme du séjour :

- Randonnées avec des temps de ressourcement "bain de forêt" : 4h-5h de marche / 400m de dénivelé max

- 1 à 2h de Yoga par jour adapté aux débutants :

- Yoga au retour de rando pour prolonger les bienfaits de la randonnée
- Yoga du matin pour un réveil musculaire en douceur (le dimanche)

- Temps de repos

- Atelier proposé 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

2 JOURS ET 1 NUIT

Accueil : samedi 21 septembre à 10h sur le lieu de randonnée à définir

Départ : dimanche 22 septembre vers 16h30

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 Blaçon, 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.

- ✓ **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 :

Pensez à bien prendre votre pique-nique du samedi midi qui n'est pas inclus.

Des repas simples, souvent végétariens sont prévus si possible à base de légumes du jardin pour le repas du samedi soir et le pique-nique du dimanche midi.

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

Je prévois aussi le petit déjeuner que nous prendrons après la pratique matinale.

Prévoyez une boîte tupperware hermétique et des couverts pour le pique-nique du dimanche midi

Tarif : **200 euros tout compris**

ou 180 euros si vous apportez votre propre tente (seulement 2 places disponibles)

- **Le prix comprend :** l'hébergement, le repas du samedi soir, le petit déjeuner et le pique-nique du dimanche, les frais d'organisation et l'encadrement

- **Le prix ne comprend pas :**
 - **Possibilité d'un hébergement et d'un repas supplémentaire le vendredi soir (40 euros)**
 - Si vous n'avez pas la possibilité de prévoir un pique-nique pour le samedi midi, je peux vous le fournir pour un supplément de 10 euros.

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

elisedargent@hotmail.fr

www.elisedargent.fr

Elise Dargent
Accompagnatrice en Montagne
Professeure de Yoga Certifiée 200 h
Praticienne en Massages Bien-être

Séjour DARG03B - 21 et 22 septembre