



Séjour Rando & Yoga Dans le Vercors

Du vendredi 6 au dimanche 8 octobre 2023

Se déconnecter ... pour mieux se reconnecter à votre corps et à la nature... Venez prendre un moment pour vous, ou entre amies, pour vous détendre et découvrir le Vercors nord, parés de ses couleurs d'automne!

Carine, accompagnatrice en montagne et Clélia, professeure de yoga certifiée, vous proposent un séjour de 2,5 jours avec 2 nuits dans un gîte immergé en montagne : le Gîte des Rimets, spécialisé dans l'accueil de séjour Yoga. Au programme du yoga Vinyasa et Yin, pour se connecter à son corps et développer une meilleure harmonie corps et esprit, de la randonnée, pour une plus grande connexion à la nature, un bol d'air frais en montagne et la possibilité de réserver un massage (en option) pour se faire du bien !

Le séjour en un coup d'œil

- ❖ 2 pratiques par jour de Yoga Vinyasa et Yin yoga, accessible aux débutant-es.
- ❖ 2 randonnées accessibles, au parcours sans grande difficulté et accessible de 10 à 14 km et maximum 500m de dénivelé positif.
- ❖ Participants : 6 à 12 personnes maximum.
- ❖ Hébergement : Gîte des Rimets, en chambre de 3-4 personnes (possibilité chambre de 2 ou individuelle avec supplément)
- ❖ Dates : du vendredi 6 octobre (18h) au dimanche 8 octobre (16h30)
- ❖ Lieu : Rencurel (38).
- ❖ Prix : 410€/personne jusqu'au 15 juin, 445€ ensuite

Les + du séjour

- ❖ Un break de 2,5 jours dans Vercors.
- ❖ Un gîte accueillant et chaleureux orienté sur les pratiques yoga, massage et pleine nature.
- ❖ Une salle dédiée au yoga pour la pratique en intérieur,
- ❖ Possibilité de réserver un massage soin (en option).
- ❖ Une découverte naturaliste du Vercors, encadrée par Carine, accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat Accompagnatrice en montagne.
- ❖ Un encadrement en douceur du Yoga par Clélia, professeure de Yoga certifiée.
- ❖ Un binôme expérimenté dans l'organisation de séjour Rando & Yoga.

Contact

Clélia NAVENOT – Professeure de Yoga certifiée – yogawithclelia@gmail.com – 06 67 16 82 53
Carine ESBRI - Accompagnatrice en montagne – carine.esbri@gmail.com - 06 68 60 51 01
N° Carte Professionnelle : 07707 EDO 020

Séjour commercialisé par SERAC Organisation

QUI SOMMES-NOUS ?



Carine ESBRI
Clélia NAVENOT



Je pratique le yoga depuis 2017 et je me suis formée en 2019 en Thaïlande pour pouvoir l'enseigner à mon retour début 2020.

J'enseigne le yoga Vinyasa et le yin yoga. Le vinyasa est un yoga dynamique où l'enchaînement des asanas (postures) se synchronise avec la respiration dans le but de calmer l'esprit et de libérer les tensions. Ce type de yoga est comme un flow, nous enchainons les mouvements/postures comme une danse libérer le corps.

Le yin yoga est au contraire un yoga doux où l'on tient des postures au sol entre 3 et 5 minutes. On accueille les sensations et le corps se relâche grâce à la respiration.

Le plus important est de vous guider dans une reconnexion à votre corps et au souffle.

Je suis accompagnatrice en montagne diplômée d'État depuis 2019.

Aujourd'hui, mon activité principale reste la formation puisque j'œuvre à temps plein au Centre National du Ski Nordique et de la Moyenne Montagne (CNSNMM) à Prémanon dans le Jura, l'Ecole nationale qui forme les futurs accompagnateurs en montagne.

Je continue d'accompagner des client-es à la découverte du Jura et des Alpes du Nord sur des randonnées à la journée ou en trek, sur des sorties trail et depuis 1 an sur des journées Rando & Yoga.

Également pratiquante en Yoga, j'ai eu à cœur de développer des projets Randonnée & Yoga avec Clélia. Après les journées proposées au Salève (74) en 2021, nous développons maintenant des séjours pour une plus grande parenthèse et immersion en nature.



PROGRAMME DU SEJOUR Rando & Yoga



Vendredi 6 octobre

Accueil au gîte à partir de 18h.

18h30-19h30 : Yin Yoga

Repas prévu à 19h30

Il est possible d'organiser un transfert à partir de la gare de Grenoble jusqu'au gîte, soit 1heure environ.

Il faut donc prévoir une arrivée en gare au plus tard 16h30-17h.

Après le dîner : Cercle d'ouverture

Samedi 7 octobre

7h – 8h15 : Pratique de Yoga Vinyasa & Pranayama, en salle.

8h30 : Petit déjeuner

9h45 - 16h : Randonnée avec pique-nique, du côté d'Herbouilly (environ 14km et maxi 500m de dénivelé, parcours adaptable)- Transfert en voiture de 30min.

16h – 18h : Temps libre – Possibilité de réserver un massage

18h – 19h15 Séance de Yin Yoga

19h30 : Repas

Dimanche 8 octobre

7h – 8h15 : Pratique de Yoga Vinyasa & Pranayama, en salle.

8h30 : Petit déjeuner

9h45 - 15h : Randonnée avec pique-nique au départ du gîte (environ 13km et 500m de dénivelé avec un parcours adaptable.

15h – 16h : Yoga et cercle de fermeture

16h30 : **Fin du séjour**

Le transfert retour vers la gare de Grenoble est prévu à partir de 16h30 : **prévoir un départ du train à Grenoble**, à partir de 18h.

Le programme peut être adapté à tout moment par l'équipe d'encadrement en fonction des conditions météo, voire des aptitudes physiques et techniques des participant-es.

INFOS PRATIQUES

HÉBERGEMENT & REPAS

Le Gîte des Rimets

<https://www.gite-vercors-rimets.fr/fr/infos-pratiques/acces-routier.html>

Chambre de 3-4 personnes avec salle de bain privative.

Selon les disponibilités (à vérifier avec Carine et le Gîte des Rimets) possibilité de réserver :

- en chambre double + 10euros par nuit (soit 20euros de supplément par pers.)
- ou en chambre individuelle + 25euros par nuit (soit 50euros de supplément par pers.)

Des draps sont prévus (inclut dans le tarif), vous devez prévoir votre serviette de bain.

Les repas sont végétariens. Des pique-niques sont prévus pour samedi et dimanche midi.

Tisanes sont en accès libre et gratuit (inclut dans le tarif) toute la journée.

Une salle dédiée à la pratique du Yoga est mise à notre disposition.



ACCÈS

En voiture

Depuis Grenoble, Lyon ou Valence... Consulter l'information sur le site internet du gîte : <https://www.gite-vercors-rimets.fr/fr/infos-pratiques/acces-routier.html>

En covoiturage

Plus économique et écologique, c'est une alternative que nous vous encourageons à adopter. Dites-nous si cette solution vous intéresse, nous essaierons de vous mettre en contact avec d'autres participants.

En train

Nous pouvons venir vous chercher à la gare de Grenoble (Gare TGV), 3 à 5 places. Les horaires sont à fixer ensemble : environ 16h30-17h pour le vendredi et un dépôt vers 17h30-18h pour le dimanche.

LE PRIX

**410€ par personne jusqu'au 15 juin,
445€ après**

Le prix comprend :

l'encadrement en yoga et en randonnée,
l'hébergement, la pension complète du vendredi soir
au dimanche midi, l'infusion à volonté, les draps.

Le prix ne comprend pas :

le transport pour se rendre au point de rendez-vous et
de dispersion, les assurances annulation et
rapatriement, l'option massage, tout ce qui n'est pas
mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».



INFOS PRATIQUES

- ✕ **Niveau en Yoga** : les débutant-es sont accepté-es mais si vous avez déjà fait quelques séances de Yoga c'est mieux. N'hésitez pas à contacter Clélia pour vérifier le niveau de pratique.
- ✕ **Niveau en randonnée** : aucune difficulté majeure en termes de dénivelé. Les randonnées font entre 10km et 14km et 500 m de dénivelé au maximum.

RESERVATION DE MASSAGE (EN OPTION)

Séance proposée par Marylène SERRAT

Praticienne certifiée en massage de détente, formée par l'école du Toucher, elle vous propose des séances de massage sur place dans votre chambre au gîte des Rimets, ou dans son local à Rencurel.

Plusieurs massage sont proposés aux choix :

- **"Parenthèse"** : un massage de détente alliant diverses techniques douces et puissantes pour un moment de retour à soi, une pause du corps, de l'âme et de l'esprit. 1heure, 50 €
- **"Respiration"** : Un soin d'harmonisation passant par un massage du crâne et du visage. 30 minutes, 30 €

Contact : marylene.serrat@sfr.fr / 06.33.01.24.29

Avant toute réservation, vérifier le programme pour les créneaux laisser libre pour les options massage.
Prévenir Carine pour information.

ÉQUIPEMENT DE RANDONNEE

- Un sac à dos de 30L environ pour la journée,
- Un sur-sac étanche pour protéger vos affaires de l'humidité,
- Des chaussures de randonnées à tige haute,
- Un pantalon adapté à la pratique de la randonnée et du Yoga en même temps.
- Une veste coupe-vent de type gore-tex,
- Une doudoune ou autre veste chaude,
- Un bonnet léger
- Une paire de gants légers
- Une paire de lunettes de soleil
- Crème solaire
- 1,5 litre d'eau pour la journée
- Encas pour la journée : barres, fruits secs...
- Votre petite pharmacie personnelle et une couverture de survie
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- Votre thermo (facultatif)

EQUIPEMENT YOGA

- Un tapis de yoga pour la pratique intérieure,
- Une tenue pour la pratique intérieure,
- Eventuellement, un tapis de yoga pour la pratique extérieure,
- Un plaid ou couverture,
- Eventuellement, votre brique de Yoga

AUTRE ÉQUIPEMENT POUR LE SEJOUR

- Une tenue confortable pour le gîte
- Des pantoufles
- Une serviettes de toilette

