

# Séjour Raquettes et Yoga au cœur du Massif de la Chartreuse

Du 21 au 25 mars 2015



*« Venez profiter des bienfaits infinis de la nature et du yoga. »*

*« Sportifs ou simples promeneurs, initiés ou débutants, soyez les bienvenus. »*

*5 journées remplies de vie au coeur de la Chartreuse sans oublier les assiettes en fête de Colette et les histoires de Bruno devant la cheminée*

*Emmanuelle Nozières - enseignante de Hatha Yoga*

*« Découvrir, observer, contempler, se ressourcer au contact du monde magique de l'hiver en forêt montagnarde et sur les alpages sommitaux. Mettre en éveil nos sens, sentir notre corps en mouvement, notre respiration. »*

*Nos balades en raquettes seront un prolongement harmonieux des séances de yoga qui encadreront nos sorties.*



*Sophie Cravoisier- accompagnatrice en montagne*

*« Quelles que soient les capacités de chacun, **le yoga** permet d'augmenter la concentration, le calme, la connaissance et la maîtrise du corps et du mental.*

*Il serait possible de démontrer à l'infini les bienfaits du yoga d'un point de vue physique et physiologique.*

*Mais l'essentiel est ailleurs, dans l'esprit véritable du yoga, qui considère une personne comme un tout, un tout en évolution et en progrès, qui n'établit pas de hiérarchie entre les capacités physiques et mentales, qui transmet un souffle affranchi des compétitions et des jugements, pour tirer comme seul bénéfice la joie de vivre, l'accord avec soi-même, avec les autres et avec le monde qui nous entoure ».*

*Kiran Vyas*

## **5 jours de Randonnée en raquettes et Yoga, 4 nuits en gîte confortable.**

**Du 21 au 25 mars 2015**

Profitez d'un séjour au cœur de la nature pour prendre soin de vous en utilisant quotidiennement l'art du yoga. Les postures physiques variées, la respiration, la concentration, la relaxation, la méditation : nous couvrirons toutes ces approches...en fonction de vos souhaits et attentes.

Dans un prolongement harmonieux de ces séances de yoga, découvrez, observez, contemplez, ressourcez vous au contact du monde magique de l'hiver en forêt montagnarde et sur les alpages sommitaux. Nous vous aiderons à mettre en éveil vos sens, sentir votre corps en mouvement, votre respiration.

Vous découvrirez le massif de la Chartreuse. C'est au cœur du village du Sappey en Chartreuse que vous serez hébergés dans le gîte très confortable "Le chant de l'eau" . Ce séjour s'adresse à tous les randonneurs ayant une forme physique moyenne, pratiquant ou non le yoga.

Aucune aptitude particulière n'est demandée, ni pour la pratique du yoga, ni pour la pratique de la raquette dont l'apprentissage est facile et immédiat.

La marche, l'effort, le yoga, la détente, la méditation, le temps libre, la bonne humeur, la joie, les bons repas ... seront les ingrédients d'une journée équilibrée.

### **Les journées sont organisées autour de la trame suivante :**

7h45 Yoga du matin pour le réveil des énergies

9h Petit déjeuner

10h Départ pour une randonnée en raquettes

Dénivelé moyen de 450m pour une marche de 7 à 10 km

Durée moyenne : 4h00

Pique-nique à midi

Retour au gîte en milieu d'après-midi.

Temps de repos avant une séance de yoga – relaxation.

19h30 – Repas du soir

Veillée autour de la cheminée

Le premier jour, samedi 21 mars vous serez accueillis au Gîte du Chant de l'Eau entre 9h30 et 10h.

A 10h30, départ pour une première balade en raquette « mise en jambe ».

Le dernier jour, mercredi 25 mars après une courte randonnée nous terminerons à 16h00.

## Au programme des randonnées :

**Le balcon du Sappey** rando de faible dénivelé pour la mise en jambe, entre prairie et forêt , avec vue plongeante sur le village.

**Les Emeindras**, balade forestière au début puis on débouche sur 2 magnifiques alpages surplombés à la fois par Chamechaude et par la Dent de Crolles.

**Le Charmant Som** en passant par le Mont Fromage, alpage grandiose où pendant l'été un alpagiste trait un troupeau de 70 tarines et fabrique une délicieuse tomme.

**La Grande Chartreuse** étape incontournable, lieu de fondation de l'ordre des Chartreux. Ce monastère imposant (4 ha de toiture) est planté là juste sous les falaises du Grand Som. Vous marcherez en ce lieu mythique vers le Col de la Ruchère en passant par le Billon.

**L'Écoutoux** est le sommet qui domine le Sappey au sud. C'est un belvédère qui bénéficie d'une position de recul idéale pour situer le massif de Chartreuse par rapport aux autres massifs alpins, et aux grandes vallées environnantes.

### **Tarif du séjour :**

**450€ par personne incluant l'hébergement en pension complète (draps et serviettes fournis) du samedi soir au mercredi midi inclus , les cours de yoga et les balades en raquette.**

L'hébergement se fait en chambre de 3 ou 4 personnes. Un supplément de 40 €/pers sera demandé pour ceux qui souhaitent être hébergés en chambre double (130 €/pers en chambre individuelle).

Un acompte de réservation de l'hébergement de 100€/personne est demandé à la réservation. Le paiement du solde, en fin de séjour se fait en 3 règlements. Un pour l'enseignante de Yoga, un pour l'accompagnatrice, et un troisième pour l'hébergement.

### **Matériel :**

**Pour les randonnées :** une bonne paire de raquettes, une paire de bâtons (location possible sur place), des chaussures de randonnées adaptées à la neige, des vêtements chauds qui ne vous handicapent pas dans vos mouvements, une cape de pluie, des mouffles, un petit sac à dos (minimum 30 l.), une gourde ou thermos, une boîte à pique-nique (1/2 litre environ), des couverts, 1 lampe de poche ou frontale, lunettes de soleil, crème solaire.

**Pour les séances de yoga :** si possible un tapis de sol, un coussin, une petite couverture pour la relaxation.

### **Vie commune dans les chambres :**

Pour ceux qui seraient sensibles : bouchons d'oreilles,

Bandeau pour les yeux, lampes de poche si vous vous levez la nuit...bref, vos petits trucs pour ne pas (ou ne pas être) dérangé.

**Taille du groupe :** Nous clôturerons les inscriptions à 12 personnes maximum.

**Nous contacter au Gîte du Chant de l'Eau :**

**04 76 88 83 16 ou 06 81 36 86 07**

**<http://www.gitechantdeleau.com/>**