



+33 (0) 6 74 28 70 98

RESSOURCEMENT ET BIEN-ÊTRE EN VERCORS

7 jours / 6 nuits

Séjour conçu pour se couper du quotidien et se ressourcer pleinement. Un cocktail d'ateliers vous invite à explorer différentes pratiques de bien-être durant les matinées. Les après-midis sont dédiées au farniente, des moments libres pour se reposer, se reconnecter dans une nature préservée, au calme, loin des trépidations. En option, des séances individuelles de massage et/ou de réflexologie sont proposées sur place, à moins que vous ne préfériez dessiner, écrire, lire, faire la sieste allongé dans un transat dans le jardin... Chacun fera ce qu'il a envie et se donnera la liberté d'écouter ses besoins, tout en respectant le calme du lieu et le groupe.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : ACCUEIL, INSTALLATION ET PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Temps de marche : 2h environ - Nuit en gîte

Arrivée à notre gîte à 11h, accueil et installation. Présentation du déroulement du séjour, déjeuner. Accueil à 10h pour ceux qui arrivent, à la gare de Valence TGV (voir conditions ci-dessous).

Après déjeuner, nous partons ensemble nous balader au-delà du gîte, une première mise en jambe, un premier contact avec la nature environnante.

JOUR 2 : BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT

Journée type - Nuit en gîte

7h30 : ACCUEIL MATINAL

Chaque matin, un réveil corporel en douceur est proposé. Salutation au soleil (mouvements de Yoga), exercices de respiration, marche en pleine nature... nous préparent à bien démarrer notre journée, tout en conscience. Ces petits exercices d'étirements et de respiration nous mettent dans de bonnes dispositions pour passer une journée sereinement

8h : PETIT DEJEUNER

9h : ATELIER d'une durée de 3h. Toutes les informations dans la rubrique "Détails" ci-dessous.

12h30 : DEJEUNER

14h à 19h30 :

* SOINS À LA CARTE (en supplément). Possibilité de réserver une séance de massage ou de réflexologie d'une durée d'une heure. Les huiles essentielles et les techniques sont adaptées aux besoins et aux envies de chacun, avec les conseils des professionnelles.

* TEMPS LIBRE, balades possibles sous votre responsabilité, farniente, activités selon vos envies : écriture, lecture, dessin...

19h30 : DINER

JOUR 3 : BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT

Journée complète d'ateliers "Bien-être" - Nuit en gîte

7h30 : ACCUEIL MATINAL

Chaque matin, un réveil corporel en douceur est proposé. Salutation au soleil (mouvements de Yoga), exercices de respiration, marche en pleine nature... nous préparent à bien démarrer notre journée, tout en conscience. Ces petits exercices d'étirements et de respiration nous mettent dans de bonnes dispositions pour passer une journée sereinement

8h : PETIT DEJEUNER

9h : ATELIER d'une durée de 3h. Toutes les informations sur ces différents "Ateliers" dans la rubrique "Détails" ci-dessous.

12h30 : DEJEUNER

14 à 17h : ATELIER d'une durée de 3 h. Toutes les information dans la rubrique "Détails" ci-dessous.

19h30 : DINER

JOUR 4 : BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT

Journée type - Nuit en gîte

7h30 : ACCUEIL MATINAL

Chaque matin, un réveil corporel en douceur est proposé. Salutation au soleil (mouvements de Yoga), exercices de respiration, marche en pleine nature... nous préparent à bien démarrer notre journée, tout en conscience. Ces petits exercices d'étirements et de respiration nous mettent dans de bonnes dispositions pour passer une journée sereinement

8h : PETIT DEJEUNER

9h : ATELIER d'une durée de 3h. Toutes les information sur ces différents "Ateliers" dans la rubrique "Détails" ci-dessous.

12h30 : DEJEUNER

14h à 19h30 :

* SOINS À LA CARTE (en supplément). Possibilité de réserver une séance de massage ou de réflexologie d'une durée d'une heure. Les huiles essentielles et les techniques sont adaptées aux besoins et aux envies de chacun, avec les conseils des professionnelles.

* TEMPS LIBRE, balades possibles sous votre responsabilité, farniente, activités selon vos envies : écriture, lecture, dessin...

19h30 : DINER

JOUR 5 : BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT

Journée type - Nuit en gîte

7h30 : ACCUEIL MATINAL

Chaque matin, un réveil corporel en douceur est proposé. Salutation au soleil (mouvements de Yoga), exercices de respiration, marche en pleine nature... nous préparent à bien démarrer notre journée, tout en conscience. Ces petits exercices d'étirements et de respiration nous mettent dans de bonnes dispositions pour passer une journée sereinement

8h : PETIT DEJEUNER

9h : ATELIER d'une durée de 2h. Toutes les information sur ces différents "Ateliers" dans la rubrique "Détails" ci-dessous.

12h30 : DEJEUNER

14h à 19h30 :

* SOINS À LA CARTE (en supplément). Possibilité de réserver une séance de massage ou de réflexologie d'une durée d'une heure. Les huiles essentielles et les techniques sont adaptées aux besoins et aux envies de chacun, avec les conseils des professionnelles.

* TEMPS LIBRE, balades possibles sous votre responsabilité, farniente, activités selon vos envies : écriture, lecture, dessin...

19h30 : DINER

JOUR 6 : BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT

Journée type - Nuit en gîte

7h30 : ACCUEIL MATINAL

Chaque matin, un réveil corporel en douceur est proposé. Salutation au soleil (mouvements de Yoga), exercices de respiration, marche en pleine nature... nous préparent à bien démarrer notre journée, tout en conscience. Ces petits exercices d'étirements et de respiration nous mettent dans de bonnes dispositions pour passer une journée sereinement

8h : PETIT DEJEUNER

9h : ATELIER d'une durée de 2h. Toutes les information sur ces différents "Ateliers" dans la rubrique "Détails" ci-dessous.

12h30 : DEJEUNER

14h à 19h30 :

* SOINS À LA CARTE (en supplément). Possibilité de réserver une séance de massage ou de réflexologie d'une durée d'une heure. Les huiles essentielles et les techniques sont adaptées aux besoins et aux envies de chacun, avec les conseils des professionnelles.

* TEMPS LIBRE, balades possibles sous votre responsabilité, farniente, activités selon vos envies : écriture, lecture, dessin...

19h30 : DINER

JOUR 7 : DERNIÈRE MATINÉE ET DÉPART

Fin du séjour

Après le petit-déjeuner, dernier temps d'échange de cette semaine. Après le déjeuner, départ du gîte vers 14h et transfert vers la gare de Valence TGV pour 15h.

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météo ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... Notre équipe mettra toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

7 jours d'activités avec des temps de repos et des activités de "Bien-être" en petit groupe.

Les temps libres sont aussi très importants. Ils permettent de se ressourcer dans ce milieu naturel, beau et préservé. Balades possibles sous votre responsabilité, farniente, activités selon vos envies : écriture, lecture, dessin...

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat de moyenne montagne agréable au printemps et en automne. A l'arrière-saison les nuits peuvent néanmoins être fraîches.

ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR

Séjour accessible à toute personne souhaitant découvrir différentes pratiques énergétiques pour améliorer sa vie quotidienne et envisager sa relation à la nature sous un angle différent et personnel.

EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique requise.

Votre séjour se déroulera avec une progression adaptée à chacun.

DATES & PRIX

Les prochaines dates de départ sont en cours de préparation. Contactez-nous en attendant !

Groupe de 5 à 8 participants.

Possibilité de partir à 4 participants avec un supplément de 190 €/pers

- 990 €/pers (en chambre de 2 personnes)
- 1200 €/pers : chambre single (selon disponibilité)

NOTRE PRIX COMPREND

ENCADREMENT

Les frais d'encadrement - pour 8 participants maximum. L'animation des 6 ateliers par les professionnels compétents.

MODE D'HÉBERGEMENT

L'hébergement en gîte en chambre double ou chambre single (selon l'option choisie).

REPAS

Les frais de repas (à l'exception du petit-déjeuner et déjeuner le premier jour et du dîner le dernier jour).

TRANSPORT

Aucun

MATÉRIEL

Le matériel nécessaire au bon déroulement du séjour.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner et déjeuner du jour 1 et dîner du jour 7.

TRANSPORT

Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous.

Possibilité de transfert aller-retour de la gare de Valence TGV : +50 €/pers (50mn de trajet / 60 km l'aller). Si une seule personne du groupe bénéficie de cette option, le service sera de 80 €.

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

Votre équipement personnel.

D'une façon général, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente.

FRAIS D'INSCRIPTION

- A 30 jours et plus du départ : 15 € par dossier
- A moins de 30 jours du départ : 30 € par dossier
- Pour tout voyage sur mesure : 45 € par dossier

ASSURANCE VOYAGE

Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 4.20 % du prix de votre voyage.

DÉTAILS

HÉBERGEMENT ET NOURRITURE

Nuits en gîte confortable et chaleureux.

Chambre double et twin. Possibilité de chambre individuelle sous réserve de disponibilité.

RESTAURATION

Repas froid le midi sous forme de pique-nique. Petits déjeuners et dîners au gîte, préparés par notre hôte.

Repas conçus à partir de produits locaux et/ou BIO.

LES ATELIERS AUTOUR DU BIEN-ÊTRE

Au programme : auto-massage Do-In, marche dans la forêt avoisinante, atelier d'écriture sur les émotions et découverte de l'univers des élixirs floraux (Fleurs de Bach), atelier de réflexologie, de yoga-sophrologie, de Qi Gong et de méditation de pleine présence. Encadrés par des professionnels, spécialisés chacun dans leur domaine, vous serez accueillis et accompagnés avec bienveillance tout au long du séjour.

Chaque matin et l'après-midi du mercredi (Jour 3), nous découvrirons et vivrons un atelier autour du bien-être, avec les intervenants, spécialistes dans leur domaine. Une belle salle dans notre gîte nous accueille pour l'occasion. Il se peut que certains ateliers puissent être réalisés en extérieur ; selon la météo et la taille du groupe, ce séjour s'adaptera pour répondre au mieux à vos attentes.

- Réflexologie plantaire
- Atelier sur les émotions : Ecriture et Fleurs de Bach (1 journée)
- Yoga-Sophrologie
- Qi Gong
- Méditation de pleine présence

LES SOINS À LA CARTE

Les séances individuelles, en option, sont réalisées durant les après-midis.

Vous avez le choix entre plusieurs types de séance "Bien-Etre", d'une durée d'une heure et à régler sur place au prestataire (60€) :

- Réflexologie Plantaire
- Modelage Californien

LIEU DE RENDEZ-VOUS

A notre gîte à St Agnan en Vercors (26) à 11h.

GROUPE

De 4 à 8 participants.

TRANSPORT

Navette ou co-voiturage depuis Valence TGV à 13h (nous demander).

Possibilité de transfert aller-retour de la gare de Valence TGV : +50 €/pers (50mn de trajet / 60 km l'aller).

Si une seule personne du groupe bénéficie de cette option, le service sera de 80€.

FORMALITÉS

Aucune, si ce n'est la bonne humeur !

Juste un test antigénique pour la sérénité de tous, à réaliser la veille du départ.

GUIDE

L'encadrante principale de notre équipe est réflexologue certifiée, reconnue de la Fédération Française des Réflexologues et des professionnels du bien-être, spécialisés dans leur domaine. D'autres professionnels encadrent aussi ce séjour.

SANTÉ

Etre en bonne forme physique, ne pas être sujet aux thrombophlébites, ne pas avoir d'entorses récentes (dans le mois du départ).

Pour le bon déroulement des ateliers, merci de nous contacter par mail ou par téléphone pour tout problème de santé.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication aux différentes pratiques proposées en atelier et aux séances de bien-être.