



**Allier découverte de l'environnement jurassien, déconnexion, santé et bien-être, tel est l'objectif de ce mini-séjour de 2 jours alliant randonnée, yoga et bien être, puisque vous pourrez profiter des installations du chalet côté Dôle, notre hébergement, offrant sauna et piscine.....**

### **Pourquoi associer les activités yoga et randonnée?**

Inutile de partir à l'autre bout du monde, l'aventure et le dépaysement sont souvent à 2 pas de chez soi! Il suffit de prendre le temps de la découverte et avoir conscience que notre environnement parfois proche regorge de trésors insoupçonnés ...La randonnée pédestre, activité accessible à tous permet cette approche.

Associer la randonnée au yoga, activité de relaxation et de lâcher prise par excellence, c'est associer santé et bien être et marcher en pleine conscience, de soi et de son environnement!

### **Pourquoi dans le haut Jura?**

- La nature est omniprésente et l'environnement est préservé
- Les paysages sont variés allant de la « haute » montagne, aux gorges et canyons regorgeant de cascades
- Une destination de proximité
- Des sites à couper le souffle
- Une montagne douce et généreuse
- Un massif propice à la méditation et à la relaxation

### **Avec qui?**

**Hervé** est un professeur de yoga diplômé de l'école de yoga d'Evian pratiquant de longue date. Il vous fera profiter de sa maîtrise des différentes techniques lors des phases de relaxation dédiées à la pratique du yoga

**Lucas** est accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, il vous fera partager son amour et sa passion pour le territoire haut Jurassien, et vous fera découvrir ses coins secrets

### **Niveau requis**

L'activité yoga est adapté tant au néophyte qu'au pratiquant régulier.

Les randonnées sont accessibles à tous. Elles sont choisies pour leur côté insolite en lien avec le besoin de déconnexion lié à la pratique du yoga



# Séjour bien-être rando-Yoga dans le Jura

## Déroulement du séjour

Chaque journée débutera par une séance de yoga pour réveiller son corps en douceur.

Le petit déjeuner sera pris après cette 1<sup>ère</sup> séance de yoga.

Puis, c'est le départ en balade! Nous essaierons de limiter au maximum les déplacements en véhicule.

Durant la randonnée, Hervé consacrera un long moment à la méditation et à la conscience de soi dans un site adapté à la contemplation.

Vous apprécierez également les connaissances et la passion de Lucas pour l'environnement local! De retour au gîte, un temps libre vous permettra de prendre soin de vous avant de retrouver Hervé pour une ultime séance d'étirement-relaxation-récupération à 18h avant le dîner.

Pour information, si les conditions météo ne permettent pas de partir à la journée, nous rayonnerons à la ½ journée autour du chalet et les séances de yoga seront faites à l'intérieur.

## Programme

Modulable en fonction de la météo, du rythme et des attentes du groupe

### Jour 1: Arrivée en fin de journée, installation

18H00 rencontre avec les encadrant amm et yoga, présentation de votre séjour.

Dîner:

### Jour 2:

07h15 séance de yoga

8h00 petit déjeuner

10h00 randonnée à la journée (déjeuner pris sous forme de pique-nique)

18h00 séance de yoga

Dîner

### Jour 3:

07h15 séance de yoga

8h00 petit déjeuner

10h00 randonnée à la journée (déjeuner pris sous forme de pique-nique)

17h30 séparation

## Votre hébergement

Le chalet côté Dôle.

Jouissant d'une excellente situation, au pied du célèbre sommet, vous profiterez d'une structure

offrant toutes les commodités

(bar, restaurant, piscine, sauna),

En pension complète.



# Séjour bien-être rando-Yoga dans le Jura

## Équipement individuel à prévoir:

### **MATÉRIEL**

Sac à dos (environ 30 litres)  
Gourde (1,5L minimum)  
Bâtons de randonnée  
Chaussure de marche légère tige basse ou haute  
Tapis de yoga (si vous avez)

### **EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE**

Veste imperméable et respirante type gore-tex  
Veste chaude type polaire  
Sous vêtements chauds et respirants, t-shirts  
Pantalon de randonnée, short  
Chaussettes de marche  
Casquette, bonnet  
Tong ou sandales pour le retour des randos  
Maillot et serviette de bain  
Vêtements confortables et amples pour la pratique du yoga

### **AFFAIRES PERSONNELLES**

Petit nécessaire de toilette  
Petits médicaments, Arnica, Doliprane... élastoplaste, pansements ampoules + vos médicaments personnels.  
Protections solaires (chapeau, lunettes de soleil, crème solaire)  
Boules Quies  
Papiers d'identité et assurance (vérifiez que vous êtes bien assuré pour la randonnée), N° téléphones, argent ...dans une mini pochette étanche





# Séjour bien-être rando-Yoga dans le Jura

## Tarif

A partir de 287<sup>e</sup> , tarif dégressif  
Départ assuré à partir de 5 participants

## LE PRIX COMPREND

- L'hébergement, soit 2 nuits en chambre de 2 pers
- Les repas: 2 petits déjeuners, 2 pique-nique, 3 dîners
- L'accompagnement randonnées
- Les cours de yoga
- L'accès au jacuzzi et à la piscine

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons
- Supplément Chambre single : 17.50 € par nuit et par personne
- Option vin pour le dîner (1 bouteille / 4 personnes) : 2.60 € par repas et par personne
- Les accès aux randonnées (co voiturage souhaité )
- Vos dépenses personnelles
- Les visites en plus du programme

## INSCRIPTION & RENSEIGNEMENTS

Adresse de contact: [contact@lucas-humbert-aem.fr](mailto:contact@lucas-humbert-aem.fr)

Tél: 06-16-38-02-13/06-38-37-41-77

Chalet côté Dôle: [chaletcotedole@gmail.com](mailto:chaletcotedole@gmail.com)

