

Marcher  ... *Un chemin vers soi*

Randonnée et yoga à Thiézac - Cantal

Ce séjour de ressourcement s'adresse à tous.
Il est proposé cette année dans la vallée de la Cère,
au pied du Plomb du Cantal (1855m) :
Nous découvrirons forêts, cascades, hameaux ...
et parcours en crête sur les Puys majestueux.
Pratique de yoga matin et soir.

Dates **Juillet 2023** : du dimanche 2 au vendredi 7 juil.

Présentation du séjour

Les paysages, la découverte des espaces naturels seront bien sûr le cadre principal de ces journées. Nous favoriserons des randonnées locales, sans de longs déplacements en voiture. Le Yoga s'adresse à tous, pratiquants débutants ou confirmés. Il s'agit ici de pratiquer le yoga à son propre rythme, de découvrir une pratique simple et adaptée à chacun, bienveillante et respectueuse du "corps que je suis".

Arrivée

Accueil à Thiézac, Chambres d'hôtes « Maison de Jeanne », le dimanche à partir de 17h

Départ

Fin du stage le vendredi après 16h.

Au jour le jour

Pratiques de yoga matin et soir

Le matin

7h15 – introduction à la méditation zen

7h30 – 8h30 : réveil corporel et pratiques posturales dynamiques

En soirée

18h – 19h15 : pratiques dynamiques, assouplissements, relaxation

Les randonnées

Se feront entre 9h30 et 15h30 environ, avec pic-nic en extérieur.

400 à 600 m de dénivelée – 4 à 5 h de marche

Dimanche

Accueil au gîte à partir de 17h

Installation, présentation du stage. Pratique de yoga

Diner

Lundi

Le pas des rocs

Montée depuis Thiézac vers les points de vue dégagés sur le Plomb du cantal.

Retour par la chapelle Notre dame de la Consolation.

Mardi

Circuit de Puy Gros : excursion sur les grands espaces des hauts plateaux.

En boucle du hameau de Niervèze à Lafon.

Mercredi

Depuis la station du Lioran, randonnée sur la Chaîne des Puys ; paysages grandioses du Puy Griou au Puy Mary.

Jeudi

La crête de L'Elancèze, autre belvédère majeur du secteur. En traversée depuis le col du Pertus jusqu'au hameau du Clou.

Vendredi

La porte du Lion et/ou Le pas du Cère

Quelques découvertes locales : chaos du Casteltinet, gorge du Cère ou cascade du Faillitoux ...

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment.

Niveau technique et physique

Ce séjour est ouvert à tous.

Pas de niveau technique requis, aussi bien en randonnée que pour la pratique de yoga.

Débutants et pratiquants réguliers bienvenus.

Physiquement, il faut être capable de marcher 4 / 5 h par jour.

Encadrement

Séjour co-encadré par deux professionnels, en couple dans la vie, Elisabeth et Joël PAUL, complémentaires dans leurs pratiques respectives. Elisabeth, professeur de yoga et sophrologue, pratique depuis plus de 30 ans. Les séances de yoga, dynamiques ou relaxantes, amèneront vitalité, détente et apaisement.

Joël, guide de haute montagne et enseignant de méditation zen, saura vous accompagner avec douceur sur les divers parcours de randonnée, et varier les approches de la marche en montagne.

Hébergement

La maison de Jeanne – 19 rue des Balcons – 15800 Thiézac

www.maisondejeanne.net

Chambres de 2 à 4 pers

Possibilité chambre single (avec supplément) dans la mesure des possibilités.

Equipement personnel conseillé

Pour les randonnées

- Vêtements chauds (polaire, coupe-vent), cape de pluie
- Pantalon et short de marche, chaussettes de montagne
- Chaussures de marche
- Sac à dos pour la journée
- Protections solaires (chapeau / crème / lunettes)
- Petits gants, foulard ou « buff »
- Bâtons de marche
- Pharmacie personnelle

Pour les pratiques corporelles

- tenues amples et confortables et tapis de yoga si vous avez ...

Nous pouvons prêter ...

- Tapis et coussins de yoga.

Tarif Tout compris à partir de **835 €**

Frais de séjour

À régler sur place le dimanche soir en arrivant (attention pas de CB) ou par virement quelques jours avant.

Chambre partagée 2 personnes : **535 €**/personne en pension complète (petit-déj., pique-nique et repas du soir avec boissons)

Chambre partagée 3-4 personnes : **495 €**/personne

Chambres single 1 personne : **685 €**/personne

Frais d'encadrement 340 €

Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète, avec boissons repas du soir.

L'accès à l'espace balnéo (hors lit hydromassant en sup.) tous les soirs de 16h à 18h.

L'espace salle de yoga / méditation

L'encadrement des randonnées et des séances de yoga.

Le prix ne comprend pas :

Les frais à caractère personnel.

Les trajets jusqu'au lieu de RDV.

Nombre de participants

6 à 8 participants

Accès

Par la route jusqu'au gîte

Par le train : gare SNCF à Vic sur Cère (ligne Clermont Ferrand – Aurillac - 2h de train)

Puis service de taxi sncf Vic / Thiézac, à réserver au 09 69 32 21 41

Nous contacter Joël et Elisabeth PAUL 04 92 20 28 58 / 06 48 22 00 53 – joel.paul@orange.fr
La maison de Jeanne Chrystelle et Hugues Deknudt 04 71 47 04 82 / 06 89 23 27 57 – maisonchautard@orange.fr

Bulletin d'inscription ci-dessous



Bulletin d'inscription

A renvoyer complété à

Elisabeth PAUL – 16 Route de Pierrefeu – St Blaise – 05100 BRIANCON

Nous demandons lors de l'inscription 2 chèques d'acompte de 100 € :

l'un à l'ordre de : Elisabeth PAUL

et l'autre : Maison de Jeanne

(Entièrement remboursables en cas d'annulation de notre part
ou annulation « sanitaire »)

En cas d'annulation de votre part à moins de 3 semaines du début du séjour,
sans raison valable, cette somme sera retenue.

Stage

Du *au*

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse

.....

Profession.....

Email..... *Tél*.....

Date d'arrivée

En train

En voiture

Signature