Stage yoga et randonnée dans la Drôme

6 jours

Entre pays Diois et Vercors, cette semaine conviviale promet **de belles randonnées** tout en mêlant des temps de **pratique du yoga et de la méditation** . Prendre soin de soi, du temps pour soi, être dehors au rythme des éléments, être en lien avec soi-même et le groupe, tels sont les objectifs de ce **stage yoga et randonnée.** Chaque matin, vous préparez votre corps à la marche avec Fanette. Les séances de yoga sont douces, axées sur la mise en route et la méditation. Claire, accompagnatrice en montagne, vous emmène découvrir le territoire avec joie et

entrain. Elle vous initie à la marche conscience et vous conte le pays. Hors des sentiers battus, vous randonnez dans le Haut Diois, avec des vues grandioses sur le Vercors... Après une pause, vous retrouvez Fanette dans la salle de yoga pour une séance avant le dîner.

Les plus

- la découverte du yoga, pour se recentrer, et de la méditation
- les randonnées à la journée sur un territoire très varié, alternant ambiance provençale et montagne
- un gîte en pleine nature, dans un lieu vraiment magique !

Dates

7 au 12 avril 2024

Itinéraire

J1/ Lundi

Arrivée et installation en fin d'après-midi aux alentour de 16 heures.
Première séance de yoga d'accueil

Nuit au gîte

J2 / Mardi
Pratique matinale en yoga (éveil du corps, asanas et méditation) suivie du petit déjeuner.

De 10h à 16h, départ en randonnée avec le pique-nique pour **les crêtes de la montagne de l'Aup et le Duffre** (1757 m altitude) 3 à 3h30 de marche
À 25 minutes de voiture de notre gîte, nous rejoignons la station de Valdrôme dans le Haut Diois qui surplombe les sources de la rivière Drôme à la Bâtie des Fonts. Nous traversons une belle forêt pour rejoindre un cheminement en crête qui dévoile **une vue à 360 degrés sur l'ensemble des Baronnies** , jusqu'au Ventoux et aux hauts sommets du Vercors et du Dévoluy. L'alpage est magnifique en cette saison où les premiers crocus pointent le bout du nez. Nous observerons probablement les marmottes qui sortent de leur hibernation.

J3 / Mercredi

Pratique matinale en yoga (éveil du corps, asanas et méditation) suivie du petit déjeuner.

De 10h à 16h, départ en randonnée avec le pique-nique pour **la rando des vautours : le rocher du Caire et le Deves**(1048 m altitude) 3 à 4h de marche.
Au départ du village de Rémuzat ou des gorges de Saint May (30 minutes de voiture), notre rando du jour a pour objectif le rocher du Caire, une longue falaise exposée plein Est où le soleil du matin vient réchauffer rapidement l'air. C'est ce phénomène qui a permis la réintroduction des vautours fauves, puis celle de vautours moines. Le vautour percnoptère, plus rare, est quand lui réapparu de manière spontanée. Munis de jumelles et de nos appareils photos, nous aurons certainement la chance d'admirer ces grands oiseaux qui font jusqu'à 2m70 d'envergure. Sur le retour, nous pourrons visiter le superbe village médiéval de la Motte-Chalancon et ses calades ou ruelles provencales.
Au retour, séance de yoga (postures de détente, d'étirement et relaxation)

Nuit au gîte

J4 / Jeudi

Pratique plus approfondie et plus longue du yoga et de la méditation. Pas de randonnée ce jour-là, nous prenons du temps pour nous reposer.

Nuit au gîte

J5 / Vendredi

Pratique matinale en yoga (éveil du corps, asanas et méditation) suivie du petit déjeuner.
De 10h à 16h, départ en randonnée avec le pique-nique pour une **rando sauvage autour de notre gîte** , depuis Montlahuc, 3 à 4h de marche
Aujourd'hui, pas de voiture, nous partons à pied de Montlahuc pour aller explorer les **sentiers secrets du Haut Diois**, au menu, de belles clairières, des vues magnifiques sur les montagnes alentours, la rencontre d'un éleveur du coin qui racontera son travail à la ferme et l'évolution du métier avec le retour spontané du loup d'Italie dans les années 1990. En chemin, nous pourrons aller rencontrer les ânes de Claire qui vivent dans de grandes pâtures et qui seront probablement ravis de recevoir quelques caresses !

Au retour, après un moment de pause, séance de yoga (postures de détente, d'étirement et relaxation)

Nuit au gîte

J6/ Samedi

Séparation vers 9h30 après le petit déjeuner

Les randonnées : elles font au maximum 12 km et entre 300 et 500 m de dénivelé. L'accompagnatrice pourra modifier le programme en fonction de la météo et du groupe.

Niveau

2 / 5. Il n'est pas nécessaire de connaître le yoga. Randonnées quotidiennes de 4 heures pour personnes ayant une activité physique régulière.

Prix

730 € / personne

Groupe de 8 à 15 personnes.

Compris

- L'hébergement en pension complète au gîte
- L'accès à une salle réservée pour les temps de yoga
- L'encadrement des randonnées par une accompagnatrice en montagne DE
- Les cours de yoga par une professeure diplômée

Non compris

- Les transferts sur les lieux de départ des randos (covoiturage avec vos véhicules personnels, frais d'essence partagés entre tous)
- Les dépenses éventuelles chez des petits producteurs du coin (fromage, Clairette de Die)
- L'assurance annulation rapatriement

Carnet de voyage

L'accès sur place :

- accès routier : Bellegarde en Diois se situe dans le département de la Drôme, au cœur du pays Diois, à 1h45 de Valence, 3h de Lyon, 2h30 de Marseille.

- accès ferroviaire : gare de Die ou de Luc en Diois sur la ligne Paris-Briançon (train de nuit direct de Paris au départ de la gare d'Austerlitz). En journée : correspondances depuis les gares de Valence-ville ou Valence-TGV par train ou bus. Consultez les horaires sur www.sncf-connect.com
Possibilité d'utiliser le service TAD (transport à la demande). Il vous permettra de faire le transfert en navette entre la gare de Luc-en-Diois et Bellegarde en Diois ainsi que le retour, hors dimanche. Cette navette est possible sous condition d'avoir une correspondance de train avant ou après à Luc, à réserver en avance : www.transport-a-la-demande.

Pour arriver au gîte en co-voiturage avec d'autres participants (nous consulter)

Vous arrivez la veille ou vous souhaitez prolonger votre séjour ?

Office de Tourisme de Die et du Diois
Tel : +33(0)4 75 22 03 03 ou contact@diois-tourisme.com
www.diois-tourisme.com

L'hébergement pendant le circuit

La Grange aux Loupiots - Bellegarde en Diois

www.grange-aux-loupiots.fr

Logement en chambres de 2 à 3 lits. Draps et couettes fournis.
Le gîte est en pleine nature, il est propre avec des chambres simples. Un espace cheminée permet de se retrouver pour des moments conviviaux. Les repas seront pris dans le jardin si la météo le permet. Grand jardin, au milieu des montagnes.

La salle de yoga, à deux pas du gîte, est grande, spacieuse, lumineuse et chauffée.

Les repas sont préparés par le gîte, cuisine végétarienne, simple et savoureuse, à base de produits locaux et de saison.

Equipement

- Un tapis de yoga et un coussin (peut être fourni sur demande à l'inscription)
- Un sac à dos d'une contenance de 20 litres pour les adultes pour porter les affaires de la journée
- Des sous-vêtements respirants

- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante
- Un pantalon de marche
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une cape de pluie
- Une gourde d’1 litre minimum (ou poche à eau, pipette)
- Des chaussures de montagne à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de marche (facultatifs)
- Un petit Tupperware avec couvercle, un gobelet et des couverts
- Une paire de lacets de rechange
- Un maillot de bain
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance
- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et
double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, pince à épiler, médicaments personnels