



Se mettre en marche pour retrouver l'équilibre



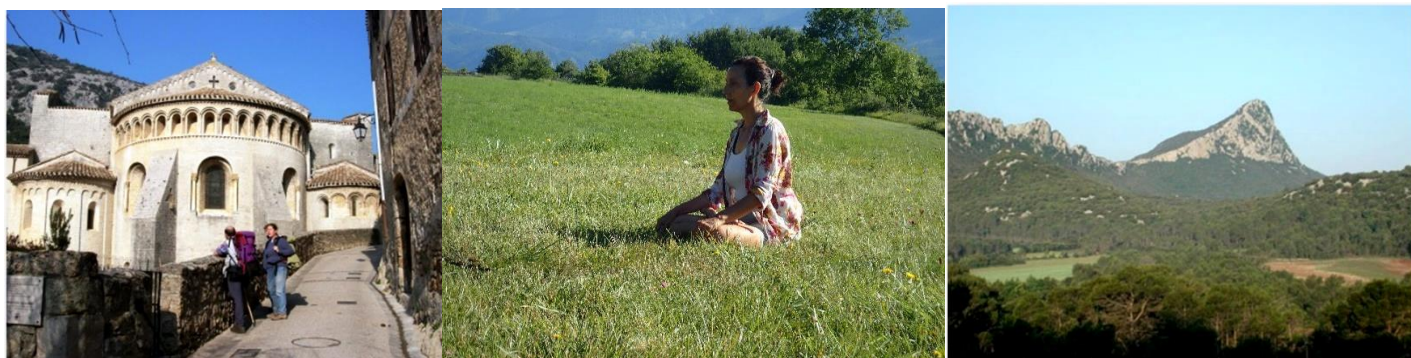
**HAUTES GARRIGUES :
WE RANDO & YOGA**



3 Jours / 2 Nuits

Ce séjour vous offrira : un dépaysement total pour perdre la notion du temps, un confort authentique afin de vous ressourcer, des paysages naturels au cœur des **Garrigues** entre **Cévennes méridionales** et **Vignobles** pour vous reconnecter avec la nature, et des pratiques saines et bienfaitrices pour le corps et l'esprit à travers

le **Yoga** avec **Brigitte**, enseignante de *Vinyasa Yoga et de méditation* et la **randonnée** avec **Serge**, accompagnateur en montagne et cévenol d'origine; les deux intervenants pratiquant également la **marche consciente**.



325 €
Tout compris

Accueil

Sur l'hébergement – à St Jean de Buèges (34)

Dispersion

Sur l'hébergement – à St Jean de Buèges (34)

Portage

Pas de portage

Dates

3 Jours / 2 Nuits

Du vendredi 13 au dimanche 15 Novembre 2020



Points forts



- ❖ **La pratique du Yoga se fera chaque matin et chaque soir dans la nature ou en salle**
Le matin, séance (1h environ) de **Yoga Vinyasa** pour tous niveaux et **en fin de journée**, séance(1h) de relaxation, étirements, **yin yoga**.

Le yoga Vinyasa est une pratique accessible à tous. Le yoga est souvent conseillé aussi bien pour les maux physiques que psychologiques. Tout le monde peut donc pratiquer cette discipline voire même la débiter à un âge avancé. Le yoga permet de cibler certaines douleurs physiques et de les enrayer. Il existe plusieurs niveaux permettant alors d'évoluer en douceur et sans complexe.

Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie **synchronisation du mouvement sur la respiration**. Il est composé de deux racines : « **Nyasa** » qui signifie « placer » et « **Vi** » qui signifie « d'une manière spécifique ». On définit donc le yoga **Vinyasa** comme un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par **la respiration**.

Le **yoga Vinyasa** a de nombreux avantages pour le corps tels que :

- **La force, l'endurance et la souplesse**
- **Le renforcement musculaire**
- **L'équilibre**
- **La sculpture et la tonification de la silhouette.**

Les séances de relaxation se pratiquent entièrement allongées et sont inspirées de la sophrologie, de la pleine conscience et du **yin yoga** favorisant ainsi la détente.

- ❖ Un hébergement magnifique dans un lieu paisible et reposant avec un accueil très chaleureux.
- ❖ Un accès au centre de bien être situé sur le site avec spa et sauna et piscine extérieure.
- ❖ Une cuisine très soignée à base de produits locaux et bio.
- ❖ Des randonnées accessibles à tous dans des patrimoines naturels et culturels préservés.



Programme

<p>J1</p>	<p>Vendredi : Mas de Luzière <i>Pour les arrivées en bus depuis Montpellier ou Nîmes, réception à l'arrêt de bus à Ganges et transfert véhiculé jusqu'à l'hébergement (15' en voiture). Installation et présentation du séjour.</i></p> <p>Accueil à l'hébergement à 17h00. Installation et présentation du WE. Séance de Yoga /relaxation de 18h30 à 19h30. (2 nuits sur le même hébergement)</p> <p><i>Nuit et repas pris sur le Mas</i></p>
<p>J2</p>	<p>Samedi : SAINT JEAN DE BUEGES Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30</p> <p>Départ à pied depuis l'hébergement, le long de la vallée de la Buèges jusqu'au pittoresque village de Saint Jean de Buèges, blotti au pied de la montagne de la Séranne, contrefort méridional du Larzac. Sentier le long des terrasses d'oliviers et des « capitelles », sorte de bories locales, puis arrivée à la</p>

	<p>source de la Buèges : véritable résurgence au milieu des garrigues. Retour par la vallée.</p> <p>Séance d'étirements en fin de randonnée <u>Dénivelés</u> : +150 m/-150 m <u>Durée</u> : 4H00 <u>Longueur</u> : 14 kms</p> <p>Possibilité d'accès à l'espace bien-être.</p> <p>Séance de Yoga /relaxation de 18h00 à 19h00. Repas du soir à partir de 20h00 <i>Nuit et repas pris sur le Mas</i></p>
<p style="text-align: center;">J3</p>	<p>Dimanche : SAINT GUILHEM LE DESERT</p> <p>Séance de Yoga le matin de 07h30 à 8h30</p> <p>Transfert en véhicule jusqu'au hameau des Lavagnes. Randonnée en boucle sur les Monts de St Guilhem le désert avec ses arbres endémiques : les Pins de Saltzmann et son relief dolomitiques ruiniformes au niveau géologique. Visite du site exceptionnel de Saint Guilhem le désert et de son abbaye du XIème siècle. Remontée par la vallée du Verdus et passage par l'Ermitage de Belle-Grâce puis retour par le Cap de la Pousterle.</p> <p>Séance d'étirements en fin de randonnée <u>Dénivelés</u> : +220 m/-220 m <u>Durée</u> : 5H00 <u>Longueur</u> : 19 kms</p>

Remarques : *Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par vos encadrants, en fonction de différents aléas : condition physique du groupe, fermeture subite de sites, état d'entretien de certains sentiers, conditions météo, chaleurs etc ... sans pour cela nuire à votre séjour.*

Encadrement



Serge POUJOL Accompagnateur en Montagne, géographe, et gérant de la structure SEMELLES AU VENT encadre des séjours yoga et randonnée en Cévennes et ailleurs depuis plus de 10 ans. Il saura prendre soin de vous tout au long des randos, mais aussi vous faire partager sa passion et sa connaissance de son « pays Cévenol » !



Brigitte VIGNAL : Enseignante **Vinyasa Yoga** et sophrologue certifiées, diplômée en mindfulness (*méditation de la pleine conscience*), consultante en gestion du stress et communication non-violente... Elle sera présente tout au long du séjour avec sa bienveillance et son immense écoute

Hébergement :



Le [Mas de Luzière](#) est une magnifique propriété de la fin du XIX^{ème} siècle.

Elle s'étend sur plus de 10 hectares de champs, de bois et de garrigues bordés par la vallée de la Buèges.

Nous vous invitons aussi à profiter du magnifique jardin et de l'espace bien être avec [spa et sauna](#).

Les chambres accueillent ceux et celles qui souhaitent goûter pleinement à la beauté et à la quiétude de la vallée de la Buèges.



Spacieuses, aménagées avec goût pour votre [confort](#), elles vous offrent une vue magnifique sur la vallée ou sur les contreforts montagneux

[Repas du midi](#) : - 2 piques niques dans la nature (à base de produits locaux, salades composées) élaborés par votre accompagnateur.

[Petit déjeuners et Repas du soir](#) : en 1/2 Pension sur l'hébergement.

Tarifs et Options



- ❖ **325 €** par personne tout compris
- ❖ **50 €** de supplément par personne en chambre individuelle
(Possibilité de chambre individuelle en fonction des disponibilités)

Le Prix comprend (de l'arrivée à la dispersion)



- ❖ L'hébergement en chambres de 2,
- ❖ La demi-pension et les pique-niques du vendredi soir au dimanche midi
- ❖ Les encadrements tout au long du séjour avec :
 - Brigitte VIGNAL**, *accompagnement de la relaxation, du yoga et de la méditation*
 - Serge POUJOL**, *accompagnateur en Montagne diplômé d'état pratiquant la marche consciente*
- ❖ 1 accès à l'espace bien être



Le Prix ne comprend pas

- ❖ Dépenses personnelles
- ❖ Les assurances
- ❖ Les boissons
- ❖ Les transferts jusqu'au lieu de RDV

DIVERS : niveau, nombre de participants, mesures sanitaires...



Niveau : Yoga : *Tous niveaux* // **Rando :** *facile*

Départ assuré pour un mini de **6 personnes** et un maximum de **12 personnes**

Nous privilégions les petits groupes avec **12 participants maximum**
Garantissant ainsi tout au long de ce séjour, un accompagnement de qualité avec les différents intervenants, qui sont à 100% à votre écoute.



Spécial COVID – 19 : L'ensemble des intervenants et prestataires de ce séjour, mette en place une logistique spécifique dans le cadre des mesures sanitaires demandées :

- *Nombre maximum de participants par séjour : 12 personnes*
- *Distribution gratuite de 2 masques lavables par personne pour l'ensemble du séjour*
- *Un produit de désinfectant des surfaces, applicable si nécessaire plusieurs fois dans la journée*
- *La mise à disposition de gel hydroalcoolique tout au long du séjour*
- *Et bien sûr les respects des règles de distanciation au cours de la journée (plus facile en randonnée dans la nature qu'en zone urbaine à forte densité !!!) et le soir dans les hébergements partenaires, sensibilisés également à ces problématiques.*



Accès :

- **Véhicules personnels** sur l'hébergement : nous vous fournirons un plan détaillé ainsi que les coordonnées GPS lors de l'inscription.
- **En train** : A destination des Cévennes, nombreux **TGV** quittent **Paris Gare de Lyon** pour la gare de **Nîmes**. Puis **Bus D40** fréquents en correspondance depuis **Nîmes** jusqu'au **Vigan**
 - *Bus départ Nîmes à 16h15 // arrivée ganges 17h44*
 - *Bus départ Ganges à 16h30 // arrivée Nîmes 18h05*
- **Bus de Montpellier**
 - *Bus départ Montpellier Occitanie à 15h45 // arrivée Ganges 16h56*
 - *Bus départ Ganges à 17h19 // arrivée Montpellier 18h35*

Horaires RDV :

Début du séjour : le J1 à partir de 17h sur l'hébergement

Fin du séjour : le J3 à 16h00 sur l'hébergement



MATERIEL

- ❖ 1 Sac à dos de 20 litres max
- ❖ 1 pantalon léger, short, jogging, T-shirts
- ❖ 1 polaire légère pour les soirées parfois fraîches
- ❖ 1 vêtement de pluie (1 cape de pluie ...), par pure précaution !
- ❖ 1 chapeau et crème solaire, très utiles !
- ❖ Gourde/thermos d'au moins 1 Litre
- ❖ De **bonnes chaussures de marche**
- ❖ **1 paire de bâtons** (si vous êtes habitués)
- ❖ 1 Mini pharmacie perso
- ❖ Trousse de toilette
- ❖ Serviette de toilette



Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Nous vous proposons une formule d'assurance :

* Assurance voyage multirisques Europ ASSISTANCE (4% du montant du séjour) :

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.



CONTACT



SEMELLES AU VENT
Mas Cavaillac, Rte de Laparot
30120 CAVAILLAC



0033 (0)4 67 81 23 95



www.semellesauvent.com



contact@semellesauvent.com



<https://www.facebook.com/Semellesauventrando/>



<https://www.instagram.com/semellesauvent/>