



**YOGA, MÉDITATION ET RANDONNÉE - RANDO-INTUITION : MÉDITATION & YOGA VINYASA**

2 jours/1 nuits

Nombre de participants :

Départ garanti 5 personnes

Groupe limité à 12 personnes

Environnement :

*La Rando-yoga est la combinaison de deux arts de vivre, qui en les réunissant, procurent chez le pratiquant un atout majeur dans les bénéfices physiques et psychologiques.*

*Le Viniyoga est un terme que l'on retrouve dans les aphorismes de Patanjali, texte sacré sur lequel repose l'enseignement du yoga. Le Viniyoga est une discipline qui s'adapte au pratiquant et invite à la progression "par étapes". La pratique se tourne vers le respect profond du pratiquant où le souffle entraîne la posture et non l'inverse, et où l'écoute de ses états intérieurs nous invite à l'alignement plus qu'à la performance. C'est un yoga qui s'adresse à tous les âges et à tous les niveaux. Il s'allie à la pratique en extérieur et se combine parfaitement à la pratique de la marche tant sur le plan énergétique que sur la récupération physique.*

*La marche et le yoga se nourrissent l'une l'autre pour nous permettre de nous libérer de nos tensions physiques et mentales, leur association leur confère ce statut de démarche thérapeutique. La présence est notre état naturel lorsque nous sommes complètement détendus.*

*Les yogas tibétains sont une série d'étirements, d'automassages et de postures favorisant la détente du corps par le dénouement de ses tensions et blocages. Issus de la tradition du bouddhisme tibétain, ils sont associés à la pratique de la méditation de pleine présence afin de nous aider à "descendre du perchoir" et reprendre contact avec notre corps et nos sensations.*

*Les méditations de pleine présence ne sont que des outils nous permettant de revenir à cet état de détente, de santé, de bonheur-liberté fondamental. Elles ont été éprouvées et validées depuis plus de 2500 ans et adaptées à notre époque. Ces méditations sont nombreuses et progressives : de l'attention au corps, au souffle, à notre environnement dans l'ouverture des sens, à la pleine présence à chaque instant en passant par l'intégration des pensées et des émotions mais aussi la bienveillance envers nous-mêmes et autrui. Nous les aborderons dans le cadre calme et sécurisant de l'intérieur puis dans le monde inspirant et vivifiant de la nature au cours de randonnées.*

### **POINTS FORTS**

- Ma 1ère expérience de Rando-yoga & Rando-méditation
- La découverte des yogas tibétains & yoga Vinyasa
- Des séances de méditations de pleine présence et méditation assise
- Des séances de méditations dans la nature

### **ITINÉRAIRE**

**J1** : Autrans - Le Manoir aux Lauzes

**J2** : Autrans - Le Manoir aux Lauzes



Pour des raisons climatiques ou conjoncturelles, ou en raison de changements dans les horaires de vol, ce circuit peut voir ses étapes modifiées ou remplacées. Pour des raisons logistiques, ce circuit peut se faire en sens inverse.

## **JOUR PAR JOUR**

### **Jour 1 : Autrans - Le Manoir aux Lauzes**

Rendez-vous à 9h au Manoir aux Lauzes à Autrans dans le Vercors. Accueil des participants par notre guide de randonnée et spécialiste du yoga. Café/thé de bienvenue durant lequel notre instructrice nous parlera du programme des 2 jours.

Nous commençons notre matinée par une introduction à la méditation de pleine présence et aux yogas tibétains ; desquels nous poursuivrons la séance par un approfondissement des techniques des ces yogas très spécifiques.

Avant le déjeuner, nous amorçons une séance de méditation assise et guidée suivie d'un cercle d'échanges.

Déjeuner au gîte, puis départ en randonnée-yoga sur les sentiers du plateau du Vercors.

Retour en fin d'après-midi au gîte. Relaxation guidée par notre instructrice spirituelle.

Dîner et nuit au gîte Le Manoir aux Lauzes.

Hébergement : nuit au gîte

Dénivelé : +300m / -300m - Distance : 7 km - Durée : 3 à 3h30 de marche environ

### **Jour 2 : Autrans - Le Manoir aux Lauzes**

Après le petit déjeuner, nous partons pour une randonnée-méditation et yoga Vinyasa sur les plateaux du Vercors suivant un itinéraire différent.

Déjeuner sous forme de pique-nique puis retour au gîte en milieu d'après-midi. Dernier cercle d'échanges et débriefing du weekend.

Fin du séjour vers 16h30/17h00 environ.

Dénivelé : +500m / -500m - Distance : 14 km - Durée : 5 à 6h de marche environ

NB : Ce programme est susceptible d'être modifié et/ou aménagé selon les conditions météorologiques

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Niveau :

Destiné à tout type de randonneurs. Aucune difficulté technique et des dénivelés positif n'excédant pas +500 m (avec 3 à 6h de marche quotidienne).

### Hébergement :

1 nuit en gîte aux Manoir aux Lauzes (chambres de 2 à 4 pers.).

### Encadrement :

Par une accompagnatrice moyenne montagne diplômée d'Etat ; professeur de Yogas et instructrice de méditation.

### Accueil - dispersion :

Rendez vous le jour 1 à 9h aux Manoir aux Lauzes à Autrans (situé à : 314 chemin du Manoir - 38880 AUTRANS - Parc Naturel Régional du Vercors)

Fin du séjour le jour 2 en fin d'après-midi au même endroit.

### Accès :

En voiture

- Si vous arrivez par Grenoble : prendre la direction de Seyssinet-Pariset, puis Saint-Nizier-du-Moucherotte par la D106 ; continuer jusqu'à Lans en Vercors sur la D106 jusqu'à Autrans.

- Si vous arrivez par Valence : prendre la N532 en direction de Romans-sur-Isère, puis emprunter l'A49 en direction de Grenoble jusqu'à la sortie N°8 Villard-de-Lans/St-Nazaire-en-Royans. Prendre la direction de Pont-En-Royans/Villard-de-Lans sur la D531, puis prendre la D106 jusqu'à Méaudre et Autrans.

### En train :

- Jusqu'à la gare de Grenoble ;

- Jusqu'à la gare de Valence TGV.

Pour ce séjour, nous n'assurons pas les transferts entre les gares SNCF de Grenoble ou Valence TGV et Autrans.

Depuis l'une des deux gares, vous pouvez emprunter un service de bus

- de Grenoble : <https://www.transisere.fr/> ; Compter 1h30 de trajet environ et la nécessité de prendre plusieurs bus différents en fonction des horaires.

- de Valence TGV : <http://et.hop.vercors.org/> ; Compter 1h30 de trajet environ avec un bus direct, mais avec peu de choix d'horaires.

**Important :** Si vous devez prendre le train pour vous rendre au lieu de rendez-vous, attendez que le séjour soit confirmé (c'est à dire trois semaines avant le départ) pour prendre votre billet, et nous vous déconseillons certains billets qui ne sont ni remboursables ni échangeables.

### Covoiturage :

Vous trouverez plusieurs sites sur internet : [www.blablacar.com](http://www.blablacar.com)

### Les repas :

Déjeuner et dîner du J1 attablés aux Manoirs aux Lauzes. Déjeuner du J2 pris sous forme de pique-nique préparé par le gîte le matin.

### Boisson :

L'eau et les boissons aux étapes ne seront pas fournis. Prévoyez une (ou deux) gourdes pour la randonnée que vous pourrez remplir au gîte.

Si vous avez l'habitude d'utiliser une poche d'hydratation, pensez à la prendre.

## **Votre équipement :**

Pour la randonnée

- Sac à dos 20 à 30 litres
- Bâtons de marche (facultatif)
- Chaussures de randonnées montantes ou basses (le plus important est d'être bien dedans)
- Veste type Gore-tex avec capuche (en cas de pluie ou de froid)
- Pantalon de randonnée
- Veste polaire
- 1 paire de gants (en cas de pluie ou de froid)
- Bonnet (en cas de pluie ou de froid)
- Lunettes de soleil
- Protection lèvres et peau

Pour le pique-nique

- Assiette ou bol, couverts, couteau, gobelet

Pour vos besoins en cours de randonnée

- Papier toilettes biodégradable

Pour les séances de Yogas et méditation

- des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise et puissiez faire des mouvements amples

Petite pharmacie personnelle (facultative)

- Antalgique (aspirine, Doliprane, vitamine C, elastoplaste, pansements adhésifs, double peau (Compeed), boules Quies...)
- Vos médicaments personnels...

## **A noter :**

**Attention :** en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type "Prem's" tant que le départ n'est pas assuré.

## **Ce circuit comprend**

- La pension complète - sauf Repas non compris et mentionnés dans "Ce circuit ne comprend pas"
- L'équipe d'encadrement
- Guide Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé d'État
- La nuitée en gîte à Autrans (chambre de 2 à 4 pers.)
- Les déjeuners et dîner du jour 1
- Le petit-déjeuner du jour 2
- Le pique-nique du jour 2
- L'encadrement
- Le matériel de yoga

## **Ne comprend pas**

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 3,5% du forfait HT
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 2,5% du forfait HT
- Les dépenses personnelles
- Les boissons (eau minérale, sodas, bière...)
- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour à partir du lieu de dispersion
- Le transfert aller/retour depuis Grenoble ou Valence TGV,
- Le dîner du jour 2

## MENTIONS LÉGALES

[KEY\_IMPRINT\_PDF]