

En Résonance

- *Carnet de voyage intérieur*
stage de yoga, dessin et massage



Terre^{des}
Baronnies Pour les curieux de Nature
Demeure & Cabanes d'hôtes de charme

« Le plus grand voyageur est celui
qui a su faire une fois le tour de lui-même. »

Confucius

Parce que nous ne pouvons exprimer pleinement et harmonieusement ce que nous sommes qu'en étant connectés à nous-même et à notre environnement, il est essentiel de prendre un temps pour « re-créeer du lien ».

C'est l'ambition du stage *En Résonance* que nous vous proposons.

Durant **5 jours de stage (6 nuits sur place)**, au sein d'un petit groupe d'une **dizaine de participants**, vous pourrez « entrer en résonance » avec :

- la nature et ses fruits : nous serons dans un cadre exceptionnel au coeur d'une nature luxuriante, et dégusterons des produits sains, bio et préparés maison
- votre corps et ses émotions : nous vous proposerons des cours quotidiens de yoga et de méditation ainsi que des massages
- votre part créative : vous participerez à des ateliers de dessin autour du thème Carnet de Voyage Intérieur.

Le stage

Voyage au cœur des Baronnies Provençales

Vous passerez six jours en plein cœur d'une nature peu impactée par l'homme avec des secteurs d'explorations différents chaque jour.

Le soir vous **dormirez en cabane d'hôtes de charme et/ou en écogîte atypique immergée en plein cœur de la nature** ce qui vous permettra sûrement d'observer: circaètes, vautours, pics, cervidés, lièvres, renard ...

Vos accompagnateurs vous permettront de poser **un regard sensoriel sur la nature** qui vous entoure. Vous alternerez des moments de détente avec le professeur de yoga et la masseuse et des moments en atelier avec l'artiste.

Des cours de yoga, des ateliers de carnet de voyage et des séances de réflexologie seront proposés matin et/ou soir afin de permettre à chacun d'être bien relâché et profiter ainsi au mieux de cette semaine de stage unique !

Ce séjour est ouvert à tous : débutants, amateurs ou pratiquants pour que chacun puisse approfondir sa connaissance de lui-même à travers la pratique du yoga, de la méditation, et de l'expression artistique.

Les Baronniees

Lieu de « Résonance »

Situation :

Entre haute-montagne et Provence, à cheval entre les Hautes-Alpes et la Drôme, frontalier avec des massifs prestigieux comme le Vercors et le Dévoluy, c'est un pays peu connu, riche en contraste et en diversité.

Terre des Baronniees se situe en plein cœur du Parc Naturel des Baronniees Provençales. C'est un hameau situé en pleine pinède sur un espace de 6 hectares.

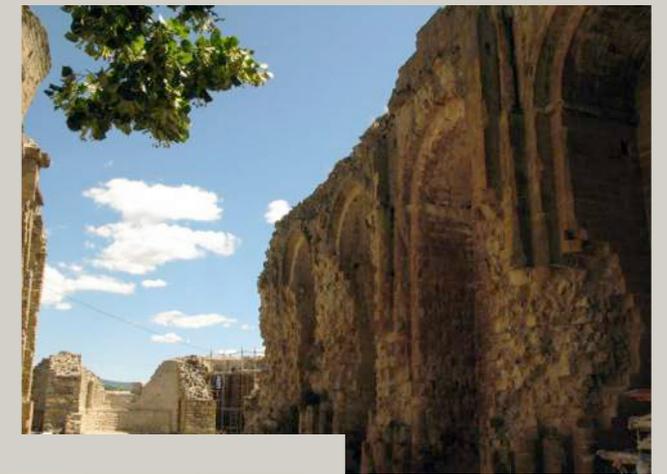
Géographie :

Les Baronniees Provençales sont fortement influencées par le climat méditerranéen tout en subissant les aléas climatiques de la haute montagne. Alternance de paysages provençaux et au nord, plissement de marnes noires, **de crêtes**, **de landes** et **de forêts de pins**.



Le parc naturel régional des Baronnies, Lieu de « Résonance »

300 jours de soleil par an, magnifiques saisons sous un ciel le plus souvent bleu, architecture enchanteuse de type provençal où pierres et tuiles canal règnent en maîtres, avec sa Tour Romane (XII siècle) et le prieuré de Saint-André de Romans. Villages perchés, vautours réintroduits à Rémuzat, cadrans solaires, la culture de la lavande fine et du petit épeautre, faune et flore très riches, espèces endémiques...



Terre des Baronnie, lieu en « Résonance »

Hébergements :

Vous sont proposées: cinq chambres en cabanes d'hôtes de charme et quatre chambres en écogîte. Le linge de lit et le linge de toilette sont fournis. Vous pourrez profiter d'une piscine chauffée de début mai à fin septembre, d'un bain scandinave et des espaces détente...

Cabanes d'hôtes de charme, équipées d'un coin eau, de toilettes sèches, d'une terrasse bois, d'un mini frigo, du chauffage, d'une bouilloire, elles disposent également d'une salle de bain privée située dans un autre bâtiment.

Ecogîte de charme « La Grange » proposant 4 chambres et de nombreux espaces sur 220 m²

Pour les premières réservations, vous pourrez choisir votre chambre en vous rendant sur le site <http://www.terredesbaronnies.com/>



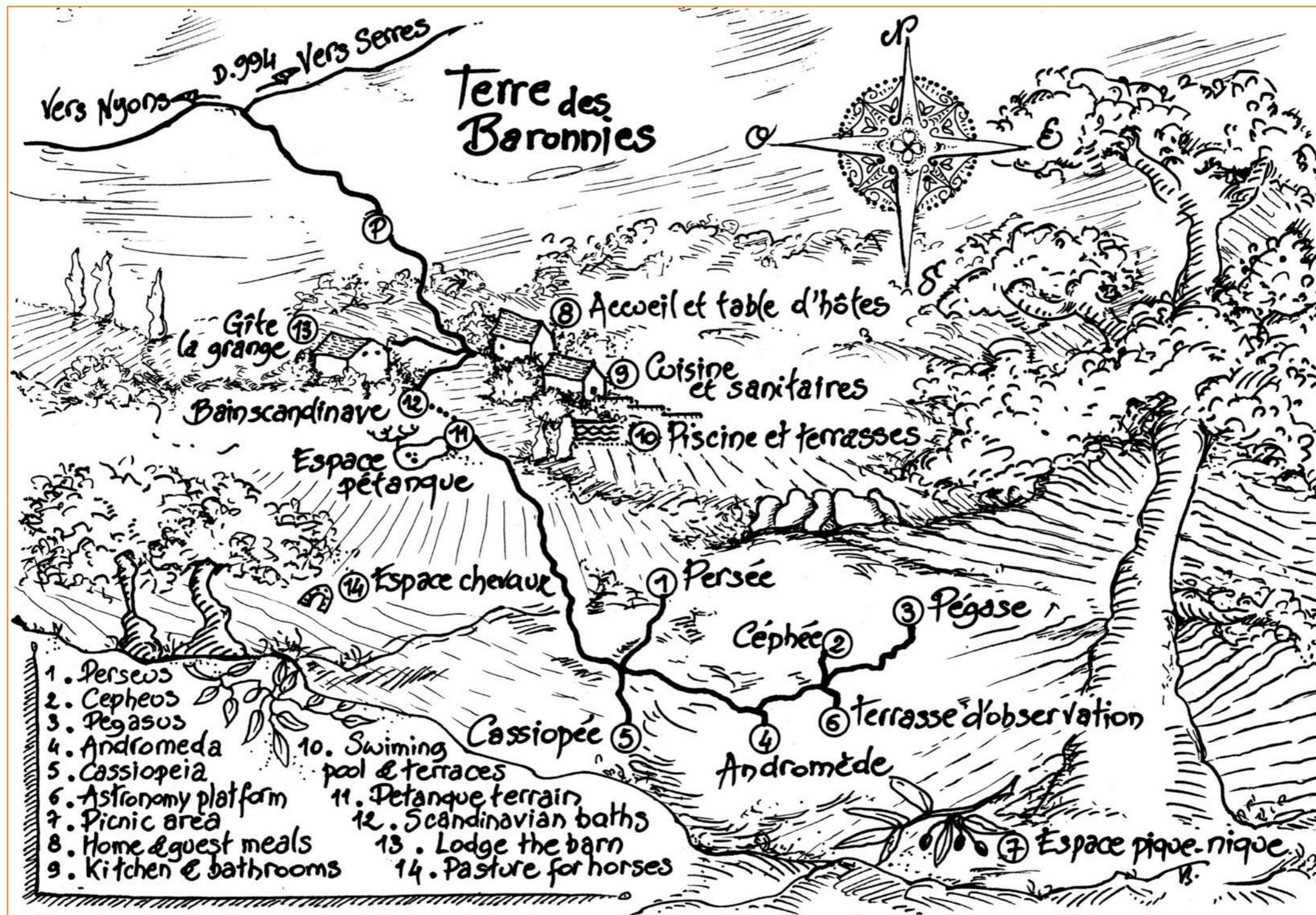
Terre des Baronnie, lieu en « Résonance »

Repas : vous serez en pension complète et pourrez déguster du petit déjeuner au dîner du soir de succulents repas préparés le jour même sur place avec des produits locaux et de saison.

Les repas se prendront à l'extérieur sur les différentes espaces dédiés de la terrasse panoramique.



Terre des Baronniees, organisation des espaces et des cabanes



Le programme

Jour d'arrivée : samedi après-midi

Dès votre arrivée en Terre des Baronnie, vous serez accueillis par vos hôtes Aline et Bruno et vous prendrez le temps de vous installer **dans votre chambre et de vous imprégner de l'esprit des lieux.**

Vous partagerez le dîner et ferez connaissance de Carla, Delphine et Laure, artiste, réflexologue et professeur de yoga.

Nuit en chambre d'hôtes de charme, en cabane ou en écogîte.

Le programme

J2 à J6 : les temps collectifs

A partir de 8h jusqu'à 9h : petit-déjeuner à la table d'hôtes

De 12h30 à 14h : déjeuner à la table d'hôtes

A 20h : dîner à la table d'hôtes

Le programme

J2 à J5 : les temps en sous-groupes / individuels

Matin

en alternance 1 jour sur 2

De 09h à 10h30 : Temps libre/ massage
De 10h30 à 12h : Yoga énergisant

OU

De 09h à 10h : Temps libre/ massage
De 10h à 12h30 : Atelier artistique

Après-midi

en alternance 1 jour sur 2

De 14h à 16h30 : Atelier artistique
De 16h30 à 20 h : Temps libre/ massage

OU

De 14h à 18h : Temps libre/ massage
De 18h à 19h30 : Yoga détente

Durant les temps libres vous aurez la possibilité de profiter de nombreuses options: randonnée pédestre, équestre ou à vélo, visite de patrimoine /de ferme / de distillerie, bain scandinave, piscine ou farniente dans vos cabanes !

Le programme

Le Jour de votre départ

Matinée libre (*Les chambres devront être libérées à 11h*)

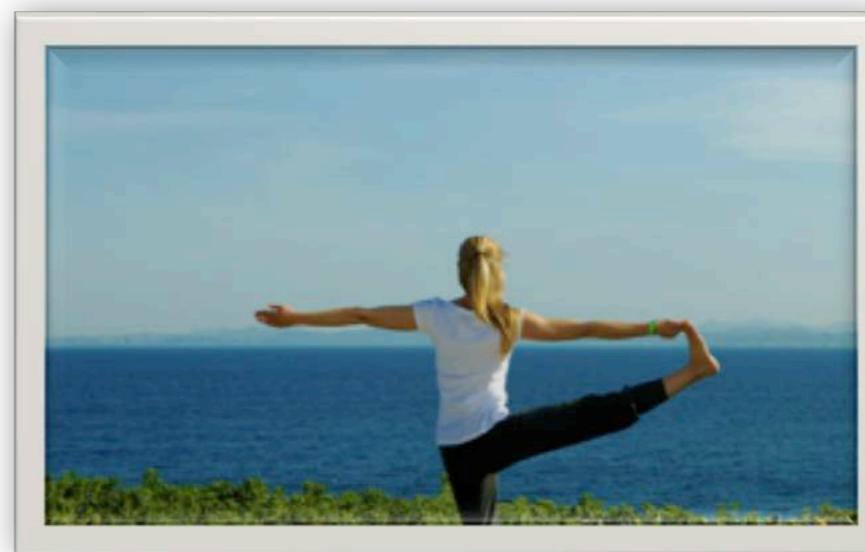
Brunch de 11 h à 12 h à la table d'hôtes

Départ au plus tard à 13 h 00

Les activités

Les cours de yoga

Le mot yoga signifie relier/unir. C'est une science du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété de techniques utilisant des postures physiques, des pratiques de méditation et de respiration ainsi que de la relaxation profonde. Par une pratique quotidienne, vous pourrez commencer à équilibrer tous les aspects de votre être - physique, émotionnel, mental et spirituel- et améliorer la relation que vous entretenez avec vous-mêmes et par là même avec les autres.



Les ateliers « Carnet de Voyage Intérieur »

Parcourir et dessiner le monde, observer la nature, méditer et réinventer. Le carnet de voyage intérieur est une invitation à plonger en soi pour y puiser une créativité infinie, quelles que soient ses connaissances.

Il s'agit de développer son regard, en connexion avec tous ses sens. Créer des images, témoins de nos états intérieurs, directement en lien avec la pratique de la méditation et du yoga.

Nous réaliserons ensemble collages, mandalas, herbiers, natures mortes et vivantes, couleurs, écriture libre...

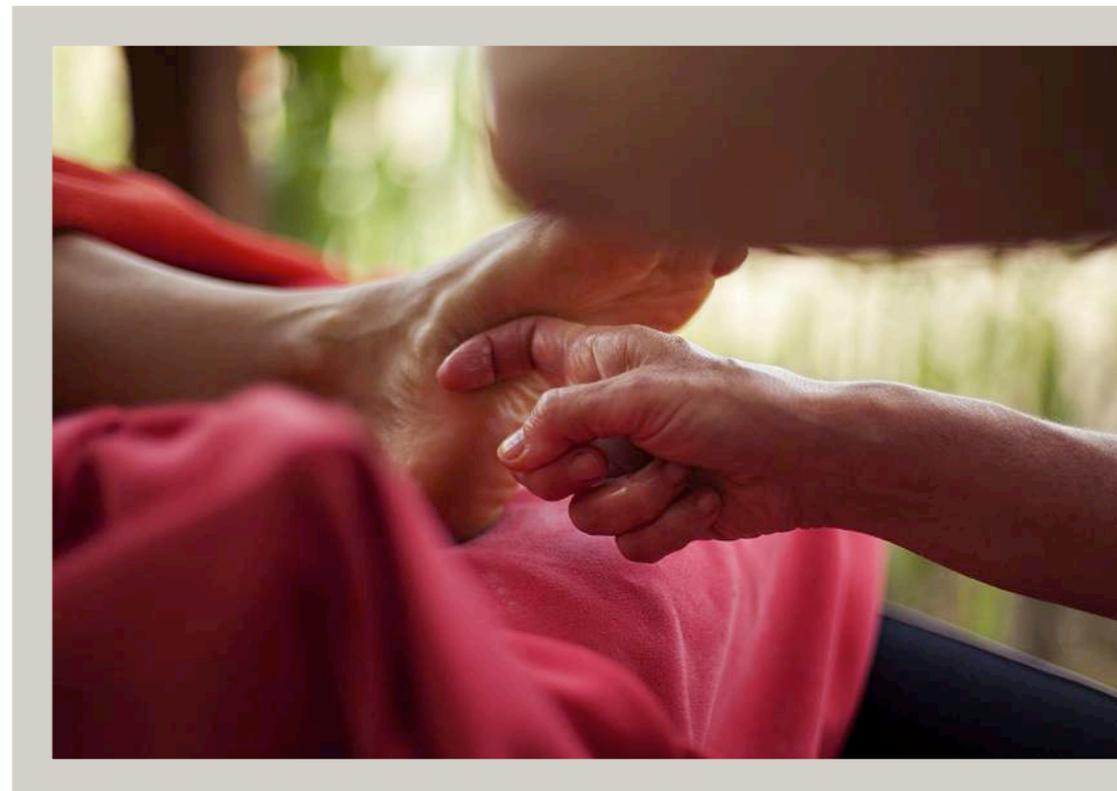
Les activités

Les massages

Nous proposons des massages en réflexologie plantaire ou palmaire. 2 massages individuels d'une durée de 1 heure sont prévus par personne durant le stage.

La Réflexologie utilise un toucher spécifique et précis en relation avec les zones réflexes des différentes parties du corps, représentées sur les extrémités, à savoir pieds et mains.

Ces techniques de massage (réflexologie sud-africaine ou chinoise), avec un toucher plus ou moins appuyé, offrent un moment de détente profonde qui permet au corps de se remettre en équilibre, et ainsi de favoriser la relaxation et le sommeil !



La piscine

Vous avez un accès permanent à la **piscine** de Terre des Baronniees !

Les activités en temps libre

Le bain scandinave

C'est un lieu de ressourcement et de bienfaits, empreint d'esthétique et de simplicité.

Tout en bois, ce bain est posé en extérieur avec vue privilégiée sur les contreforts des Alpes.

De retour de randonnée, équestre, pédestre ou cycliste, que rêver de mieux que de se laisser glisser dans un bain à 37°C brassé par quelques jets d'hydro massage....

Prix : 30 €/ 2 personnes minimum. Durée : 45 minutes.

Les randonnées suggérées (en autonomie)

Proposition 1 : Les œufs de dinosaures, balade permettant l'observation d'une curiosité géologique rare et surprenante: les boules de grès.

Version sans difficultés d'orientation pour une distance de 6,7 km, avec un dénivelé de 280 m, pour une durée estimée à 2 h 20.

Version immersion nature complète pour une distance de 7.4 km, avec un dénivelé de 355 m, pour une durée estimée à 2 h 45.

Proposition 2 : Risou, sommet le plus proche qui, après une montée vers la crête assez raide, offre un magnifique panorama.

A voir: la Chapelle St Jean et « Le trou de la sorcière ».

Distance de 6,2 km, avec un dénivelé de 492 m, pour une durée estimée à 2 h 55.

Proposition 3 : L'esclate, randonnée « immersion nature et pieds dans l'eau » dans le lit de l'Esclate et retour par Saint-André-de-Rosans et son Prieuré du 12ième siècle.

Distance de 11.5 km, avec un dénivelé de 385 m, pour une durée estimée à 4 h 00.

Proposition 4 : Maraysse, randonnée permettant d'atteindre le sommet de Ribeyret, 1562 m.

Randonnée demandant aisance en milieu verticale.

Distance de 13 km, avec un dénivelé de 878 m, pour une durée estimée à 4 h 00.

Petite sélection parmi les 40 randonnées que nous proposons (conseils et topos)

Les tarifs

Les activités de ce stage sont proposées à :

580€ TTC par personne

Ce prix comprend :

- Les cours de yoga/méditation en demi-groupe
 - Les ateliers de créativité
 - Deux massages individuels par personne répartis sur les 5 jours de stage
- (Les activités de ce stage sont exclusivement réservées aux personnes séjournant en Terre des Baronniees)*

L'hébergement et la pension complète sont proposés à :

505€ TTC par personne (pour une chambre double)

760€ TTC par personne (pour une chambre simple)

Ces prix ne comprennent pas :

- Le transport (billets de train et acheminements de la gare jusqu'au site)
- Tous les achats personnels, l'alcool et les frais liés à des cas de force majeure
- Les éventuelles activités annexes (bain scandinave, randonnée, cheval...)

Les dates et inscription

Ce stage aura lieu :

Du Samedi 28 Mai au Vendredi 03 Juin 2016

Date limite d'inscription :

15 Mars 2016

***Pour toute personne s'inscrivant avant le 15 Février,
remise de 80 euros !!***

A compter de 10 participants, le stage sera confirmé. Nous vous renverrons alors un email vous demandant de verser un acompte pour valider définitivement votre inscription. Réservez vite car le stage est limité à 12 personnes !

Les intervenantes

Laure FOURTEAU-LEMARCHAND

Avocate et Consultante en Développement durable, Laure pratique le yoga depuis 11 ans et a passé son diplôme d'institutrice en 2012 lors d'un voyage d'un an en Inde (voir son blog filofiava.com).

Elle s'est spécialisée en pratique de Hatha et Vinyasa Yoga.

Convaincue qu'une approche personnalisée est essentielle à la « juste » pratique, elle adapte ses cours en fonction des besoins et des possibilités de chacun et consacre une attention particulière à la correction individuelle de chaque posture. Site : www.vivreenresonance.wordpress.com



Carla TALOPP

Diplômée de l'ESAG Penninghen et formée à l'estampe à la Rhode Island School of Design (USA), Carla se consacre à sa passion : célébrer librement la beauté du monde en explorant toute la palette des arts graphiques. Cette artiste française a parcouru le globe de l'Inde au Japon et de la Chine aux Amériques, pour en nourrir ses rêves, ses dessins, ses textes, ses carnets. L'exploration n'a pas de frontières.

Elle s'aventure dans un monde intérieur : un univers d'encre et de poésie, une expression de soi comme un hymne à la vie, qu'elle aime à faire partager à travers ses créations et à ses élèves.

Sites : www.carlatalopp.com / www.carlasonia.com



Delphine DESGROUX EVESQUE

Consultante indépendante, Delphine est très sensible au bien-être des autres, et convaincue que la libération de nos émotions par une reconnexion au vivant fera changer le monde en douceur.

Diplômée en Réflexologie Sud Africaine à l'Institut Français de Réflexologie, elle propose des massages en réflexologie plantaire et palmaire.

Elle organise également des événements pour permettre aux hommes de prendre conscience de l'importance de notre lien au vivant.

« Un monde humain déconnecté du vivant est un monde dénaturé. »

Blog : <http://champpourchamp.wordpress.com/>



Pour vous rendre en Terre des Baronnies

Terre des Baronnies vous offre une vraie immersion nature respectueuse de son environnement, c'est pour cela que vous ne trouverez pas de panneau d'indication le long de la route, mais vous trouverez ci-dessous toutes les informations nécessaires pour arriver sans difficulté.

En train : gare SNCF de Serres, Veynes ou Aspres sur Buëch avec possibilité de venir vous chercher (prestation en supplément)



Coordonnées GPS Terre des Baronnies	
Latitude (Décimal)	44.404915
Longitude (Décimal)	5.532289
Latitude (Sexagésimal)	+ ou N 44° 24' 17.694"
Longitude (Sexagésimal)	+ ou E 5° 31' 56.24"



Nous avons hâte de partager ces moments rares avec vous !

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez à contacter
Laure Fourteau Lemarchand :

laure@lflconseil.com

+33 6 63 42 34 00

Delphine Evesque :

Delphine.evesque@gmail.com

+ 33 6 67 62 23 15

Et pour réserver contacter **Terre des Baronnie**s :

Aline et Bruno Boizet

contact@terredesbaronnies.com

Tél: 04 92 51 25 08

<http://www.terredesbaronnies.com>