

Retraite

# Yoga

**RANDO  
& HUTTES DE SUDATION**

**DU 31 MAI AU 06 JUIN**

---

**MONTAGNES DU VERCORS**

*à La Bergerie Joseph à Plan de Baix, Vercors (26)*

**RESERVATION JUSQU'AU 29 MAI**



# SÉJOUR RANDO YOGA INIPI

à La Bergerie Joseph à Plan de Baix, Vercors (26)

DU 31 MAI, 17H AU 06 JUIN, 12H

 Voir le site

Nathalie Mercier 

Pascal Allard

Sophie Robert

## Le programme

- 2 pratiques de Yoga en yourte
  - Matin : Dynamique
  - Fin d'après-midi : Restaurative
- Brunch
- Rando et pique-nique au départ de la bergerie
- Inipi : Hutte de sudation Amérindienne
- Diner et cuisine à partager
- Suprise !

## Camping Nature

\*EN NOMBRE LIMITÉ : La validation des hébergements se fera par ordre d'arrivée d'inscription. (Voir fiche d'inscription)

- Tarification des nuits
  - Ma tente : 10€ /nuit
  - En camion : 15€ /nuit
  - Location de tente\* : 20€ /nuit
  - Caravane, Tipi\* : 20€ /nuit
  - Refuge (4 lits)\* : 25€/nuit

## Comment venir ?

- Visiter le point GPS en cliquant ici : La Bergerie Joseph  
2400 Route des Gorges, 26400 Plan de Baix, Vercors
- Téléchargez l'annexe ci-dessous pour toutes les infos trafics.

## Tarif 650€\*

- Arrhes de 200€ non remboursables

\*Inclus : L'accueil à la bergerie Joseph, Les pratiques de yoga, les randonnées, la hutte de sudation & l'accompagnement personnalisé.

\*Non inclus : L'hébergement, l'assurance, le transport.

**RESERVATION AVANT LE 29 MAI**

## FICHE D'INSCRIPTION

Merci de télécharger cette fiche, de la compléter et de la signer afin de valider votre inscription au stage

### QUI SUIS-JE ?

Nom : .....

Prénom : .....

### Choix des nuitées

Hébergement (cocher l'option choisie)

Ma tente – 10 € / nuit

En camion – 15 € / nuit

Location de tente \* – 20 € / nuit

Caravane, Tipi \* – 20 € / nuit

Refuge (4 lits) \* – 25 € / nuit

*Affectation selon l'ordre des inscriptions et  
sous réserve de disponibilité.*

### Covoiturage

Souhaitez-vous un covoiturage ?

Oui  Non

Date et signature :

(Précédée de la mention "Lu et approuvé")

### Mode de paiement

◆ Arrhes : 200 € à régler dès la réservation.

Solde : payable à l'arrivée.

 Mode de règlement souhaité

(cocher l'option choisie)

En espèces


Par chèque


Par virement bancaire

IBAN : FR90 2004 1010 0120 6054 2N02 280

BIC : PSSTFRPPBOR

Intitulé du compte : Organic Yoga



 Préciser vos allergies  
alimentaires ou autres :

.....  
.....

## INFOS GÉNÉRALES

### Contacts

#### La Bergerie Joseph

📍 Adresse : 2400 Route des Gorges, 26400 Plan de Baix, Vercors

👤 Contact : Sophie Robert

☎ Téléphone : 04 75 43 63 02

✉ Email : [sophie.robert26400@orange.fr](mailto:sophie.robert26400@orange.fr)

🌐 Site Web : <https://www.bergeriejoseph.com/>



**Sophie ROBERT**

Accompagnatrice en montagne  
Praticienne et formatrice en  
massages-bien-être, Réflexologue  
Praticienne et formatrice Voie de  
l'ACTE Approche Consciente de la Totalité  
de l'Etre

#### Pascal Allard

👤 Contact Huttes de sudation

☎ Téléphone : 06 09 06 27 96

✉ Email : [pascalallard25@yahoo.fr](mailto:pascalallard25@yahoo.fr)

#### Name Yoga

👤 Contact : Nathalie Mercier

☎ Téléphone : 06 83 20 90 36

✉ Email : [nameyoga@gmail.com](mailto:nameyoga@gmail.com)

🌐 Site Web : <https://nameyoga.com/>



### Infos Trafic

#### Accès en train

🚆 À 45 minutes de la gare de Valence TGV

🚆 À 35 minutes de la gare de Crest

🚕 Taxi subventionné :

À partir de la gare de Crest, tarif de 5€ par personne

À réserver auprès du Conseil Général de la Drôme :

📞 Réservation 48h à l'avance au 04 28 61 26 26

- ➡ En arrivant au village de Plan-de-Baix, prendre la route des Gorges en direction d'Omblyze / Moulin de la Pipe.
- ➡ Parcourir 2,4 km, puis prendre la deuxième voie à droite : un chemin non goudronné qui descend en épingle à cheveux.
- ➡ Repérer une boîte aux lettres attachée à un arbre à l'entrée du chemin, avec l'indication N° 2400.
- ➡ Descendre sur 300 mètres jusqu'à une plateforme où vous pourrez stationner votre véhicule.

🚶♂️ À pied : Prendre le chemin de gauche sur environ 50 mètres puis tourner à droite : la grande yourte est cachée sur la droite

## RANDO YOGA INIPI

*La Bergerie Joseph*

---

### PENSE-BÊTE DU SÉJOUR

*Checklist pour votre séjour : n'oubliez pas d'emporter les éléments suivants*

#### *1. Le sac de Rando*

- Chaussures de marche
- Chaussettes chaudes
- Veste de pluie
- Polaire
- Mug isotherme + gourde
- Lunch box
- Maillot de bain
- Chaussures de marche dans l'eau (*ex : vieilles baskets*)

#### *2. Le sac de nuit*

- Un sac de couchage ou couette  
*Drapes + oreillers sont fournis\**
- Vêtements confortables
- Crème anti-bobos, démangeaisons, etc.
- Boules Quies
- Trousse de secours

#### *3. Le sac de Yoga*

- Matériel de yoga fourni !



*Bon séjour à la montagne !*