

Un séjour animé par **Nathalie Touaty**



Séjour estival Feldenkrais et balades

Perpetuum Mobile vous propose pour cet été 2018 un agréable séjour partagé entre des séances de Feldenkrais, la découverte de la région de Lus la Croix-Haute et de belles balades en pleine nature.

DATES ET RENDEZ-VOUS

Accueil : lundi 16 juillet 2018 à 14h.

Lieu : gîte de La Jarjatte,

hameau de La Jarjatte

Lus la Croix Haute (Drôme)

Départ : samedi 21 juillet à 15h.

ACCES TRAIN ET VOITURE

Train : gare de Lus la Croix-Haute

Voiture : D1075

Coordonnées gps du gîte : 44.674177, 5.756920

INFORMATIONS PRATIQUES

Massif : Lussois

Durée : 6 jours, 5 nuits

Type : Feldenkrais et balades

Participants : 8 à 14 personnes

Niveau des sorties : facile

Portage : uniquement vos affaires de la journée.

Restauration : pension complète.

Hébergement : gîte en chambre de 1 ou 2.

Encadrement :

- 1 praticienne diplômée Feldenkrais
- 1 Brevet d'Etat Accompagnateur en montagne.

LES SEANCES DE FELDENKRAIS

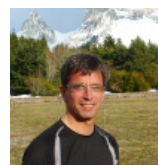


La méthode Feldenkrais est une pratique corporelle qui donne des stratégies pour développer des aptitudes à nous mouvoir avec aisance, avec plaisir. Nous réapprenons à bouger, à connaître les meilleurs chemins possibles pour un geste.

Au travers de processus de mouvements, elle nous apprend à développer notre ressenti, à mettre en jeu toutes les parties du corps, à affiner le sens du mouvement, de la coordination, et de l'observation. Nous adoptons un fonctionnement plus en accord à nous-mêmes.

Nathalie Touaty est praticienne Feldenkrais, enseignante de danse contemporaine, formatrice.

LES BALADES



Ces balades n'ont pas d'enjeu sportif mais nous emmènent à la découverte de la nature de Lus la Croix-Haute. Faune, flore et histoire des lieux sont au rendez-vous de

ces sorties en montagne.

Jean-Marc Jacquet est accompagnateur en montagne, diplômé d'Etat.

Séjour estival feldenkraï et balades

Nathalie Touaty

PROGRAMME

Lundi 16 juillet

- à partir de 14h : installation
- 15h30-18h30 : séance de Feldenkrais.
- 19h : pot d'accueil.

Mardi 17 juillet

- 9h - 11h30 : séance de Feldenkrais.
- Après-midi : balade accompagnée.

Mercredi 18 juillet

- 9h - 11h30 : séance de Feldenkrais.
- Après-midi : libre.

Jeudi 19 juillet

- 9h - 11h30 : séance de Feldenkrais.
- Après-midi : balade accompagnée.

Vendredi 20 juillet

- 9h - 11h30 : séance de Feldenkrais.
- Après-midi : libre.

Samedi 21 juillet

- 9h - 11h30 : séance de Feldenkrais.
- 15 h : fin du séjour.

Les temps de repas

- 8h : Petit-déjeuner.
- 12h30 : Pique-nique au gîte ou en extérieur.
- 20h : Repas.

Séances individuelles

Durant le séjour Nathalie Touaty propose des séances individuelles à la demande.



ACTIVITES EN LIBERTE

Le séjour prévoit trois 1/2 journées au cours desquelles vous pouvez choisir librement vos activités seuls ou en petits groupes. Lors de la présentation du séjour, nous vous remettons la documentation nécessaire pour organiser vos projets.

Les activités payantes ne sont pas comprises dans notre forfait. Ses 1/2 journées sont sous votre propre responsabilité.

Exemples d'activités estivales à Lus

- Randonnée et balade
- Piscine
- Visites de producteurs (brasserie, fromagerie, distillerie de lavande, éleveur de chèvres angora...)
- Massages suédois, aromathérapie, pierres chaudes.
- VTT et VTT électrique
- Via ferrata
- Escalade
- Accrobranche
- Equitation
- Détente (une bibliothèque est à disposition au gîte).

Séjour estival feldenkraï et balades

Nathalie Touaty

6 SEANCES DE FELDENKRAIS



2 BALADES NATURE



LES BALADES

Les s-deux balades sont de difficultés progressives. L'une et l'autre nous ouvrent les yeux sur le beau pays lussois dans un esprit de détente et de découverte de la montagne.

Randonnée 1 : facile

Pas d'enjeu sportif dans cette balade pour tous. Elle se déroule en terrain vallonné avec pour but essentiel de découvrir le pays de Lus. Paysages, histoires locales, géographie des lieux, faune...: la sortie s'agrément d'informations variées pour vous permettre de prendre « pied » dans cette belle région.

Environ : 200 m de dénivelé, 5 km, 2 h de marche.

Difficulté : facile, accessible à tous.

Randonnée 2 : moyen

Sauf problème de santé particulier, cette sortie est accessible à un large public mais nous engage un peu plus physiquement. Elle a pour but de nous mener vers les hauteurs pour apprécier les panoramas d'exception qui ouvrent sur les grands massifs (Vercors, Dévoluy) et pays (Buëch, Trièves) environnants.

Environ : 400 m de dénivelé, 7 km, 2h30 de marche.

Difficulté : moyenne.

Les randonnées sont encadrées par un Accompagnateur en Montagne, diplômé d'état.

Modification du programme ou des itinéraires

Pour assurer la sécurité du groupe, prendre en compte la difficulté d'un ou de plusieurs participants, s'adapter aux conditions météo, l'encadrant peut décider de modifier le programme et les itinéraires.

PRIX TOUT COMPRIS DU SEJOUR

En chambre de 2 : 528,00 €

Assurance optionnelle : 19,30 €

En chambre seule : 593,00 €

Assurance optionnelle : 21,65 €

Ce prix comprend :

- L'encadrement Feldenkrais
- L'encadrement des 2 balades
- Les pensions complètes
- Le pique-nique d'arrivée

Ce prix ne comprend pas :

- Les assurances optionnelles (cf. page 4)
- Les transferts jusqu'aux départs des balades réalisés avec les véhicules des participants.
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les taxis si nécessaire

Acompte : 150 €

Solde : à la remise de la facture, en début de séjour



L'hébergement **au gîte de La Jarjatte**

Chambres

Chambre individuelle ou de 2.

Salle de bain et WC

Pour 1,2 ou 3 personnes.

Literie fournie

Draps, housses, couettes, taies d'oreillers.

Serviettes de toilettes

non fournies.

Restauration

Repas du soir

entrée, plat principal, fromage et dessert, vin.

Panier-repas à midi

cuisinés maison.

Les repas sont cuisinés à partir de produits frais qui laissent une large part aux légumes. Nous transformons majoritairement des produits bios et locaux : viandes, maraîchage, farines...

CONTACT ET INSCRIPTION

Pour toute information et vous inscrire, contactez :

PERPETUUM MOBILE
06 62 07 09 77
contact@perpetuummobile.fr

Equipped de Feldenkrais

- Tenue souple et chaude

- Chaussettes chaudes

Les supports à la pratique sont fournis.

La salle est équipée des tapis.

Equipped de randonnée

Un petit sac à dos

Chaussures de randonnée

Un pantalon confortable pour la marche.

Un short et tee-shirt.

Un pull en polaire proche du corps.

Une veste imperméable.

Des lunettes de soleil.

Un sac-à-dos (environ 35 litres).

ASSURANCE

Vous devez être correctement assuré.

Si nécessaire souscrivez l'Assurance Multirisques Europ Assistance (la notice téléchargeable sur notre site internet) que nous vous proposons : 3,65 % du prix du séjour.

Vous pouvez également être assurés lorsque vous réglez par carte bancaire. Mais, vérifiez bien les conditions d'assistance et d'assurance lié à votre carte : annulation, activités de neige et montagne, interruption de séjour...

Nous contacter si vous souhaitez régler par CB.

OPERATEUR DE VOYAGE

Gîte de la Jarjatte (Catherine Gros)

• N°SIRET: 45212238500019

• N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385

• Immatriculation Atout France IM026140001

• Assurance RCP : contrat SNAM n°107482250 / MMA IARD

14 bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans, France

• Garantie financière n°4000713303, Groupama Assurance-crédit

5, rue du centre - 93199 Noisy-le-Grand cedex.

• Contact : La Jarjatte, 26620 Lus la Croix-Haute.

Téléphone : 04 92 58 52 88.

Email : contact@jarjatte.fr. Site : www.jarjatte.fr