

Un séjour animé par  
**Nathalie Touaty**



## Week-End Feldenkrais et balades raquettes

Dans le magnifique vallon de La Jarjatte, Perpetuum Mobile vous propose un week-end de détente partagé entre des séances de Feldenkrais et de beaux moments en pleine nature hivernale.

### DATES ET RENDEZ-VOUS

Accueil : vendredi 9 février 2018 à 15h00

Lieu : gîte de La Jarjatte,

hameau de La Jarjatte

Lus la Croix Haute (Drôme)

Départ : dimanche 11 février à 17h30

### 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 : 3 jours, 2 nuits

Type : Feldenkrais et balades en raquettes

Participants : 8 à 12 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

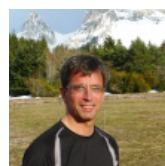


La méthode Feldenkrais est une pratique corporelle qui donne des stratégies pour développer des aptitudes à nous mouvoir avec aisance, avec plaisir. Nous réapprenons à bouger, à connaître les meilleurs chemins possibles pour un geste. Au

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



Aucun enjeu sportif dans ces balades. Suivant les caprices du temps, elles nous emmènent vers de vastes alpages ouverts ou des forêts protectrices. Un peu d'effort, d'air

pur et la découverte de la montagne en hiver. Jean-Marc Jacquet est accompagnateur en montagne, diplômé d'Etat.

# Week-end feldenkraï et balades en raquettes

Nathalie Touaty

## 3 SEANCES DE FELDENKRAIS



## 2 BALADES EN RAQUETTES



## 1 PETITE SORTIE SOUS LES ETOILES



## PROGRAMME

### Vendredi 09/02

- 15h : début des arrivées et installation dans les chambres.
- 16h30 : présentation du week-end, distribution du matériel.
- 17h30 - 19h30 : séance de Feldenkrais.
- 20h : repas.

### Samedi 10/02

- 9h : départ en balade pour environ 7 km et 300 m de dénivelé.
- 15h : retour au gîte, temps de repos.
- 16h - 19h : séance de Feldenkrais
- 19h30 : repas
- 21h-22h : petite excursion sous les étoiles agrémentée d'un vin chaud

### Dimanche 11/02

- 8h30 : départ en balade pour environ 5 km et 250 m de dénivelé
- 11h30 : retour au gîte, temps de repos et pique-nique
- 14h - 16h30 : séance de Feldenkrais
- 17h30 : départ

## PRIX TOUT COMPRIS DU WEEK-END

En chambre de 2 :	268,00 €
Assurance optionnelle :	9,80 €
En chambre seule :	294,00 €
Assurance optionnelle :	10,73 €

### Ce prix comprend :

- L'encadrement Feldenkrais
- Le matériel de pratique Feldenkrais (tapis...)
- L'encadrement des sorties en montagne
- La matériel pour la neige : raquettes, bâtons
- Les pensions complètes
- L'hébergement : 2 nuits, chambre de 1 ou 2 personnes

### Ce prix ne comprend pas :

- Les assurances optionnelles (cf.ci-dessous)
- Les transferts en véhicules jusqu'aux départs des balades
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les taxis si nécessaire

**Acompte** : chèque : 90 € par personne.

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

## Week-end feldenkrais et balades en raquettes

Nathalie Touaty

### L'hébergement au gîte de La Jarjatte

#### Chambres

Chambre individuelle.  
Chambre 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.

Nous transformons majoritai-  
rement des produits locaux :  
viandes, maraichage, farines...

## CONTACT ET INSCRIPTION

Pour toute information  
et vous inscrire, contactez :

#### PERPETUUM MOBILE

06 62 07 09 77

contact@perpetuummobile.fr

### Equipement de Feldenkrais

- Tenue souple et chaude
- Chaussettes chaudes

Les supports à la pratique sont fournis.

La salle est équipée des tapis.

### Equipement de randonnée

*Nous appelez si certains des ces équipements vous font défaut.*

Chaussures de randonnées chaudes et imperméables

Un caleçon long synthétique chaud

Un pantalon confortable pour la marche

Un sur-pantalon imperméable

Un sous-vêtement chaud à manche longues

Un pull en polaire proche du corps

Un veste en polaire

Une veste imperméable avec capuche

2 paires de chaussettes chaudes

Un bonnet chaud.

Une paire de gants chaude et étanche

Une paire de sous gants fins

Des lunettes de soleil

Une lampe frontale

Un sac-à-dos (environ 35 litres)

### ASSURANCE

Vous devez être correctement assuré.

Si nécessaire souscrivez l'Assurance Multirisques Europ Assis-  
tance (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