



## Feldenkrais et randonnée

Un séjour conçu et animé par Nathalie Touaty, Perpetuum Mobile

Une semaine de Feldenkrais et de randonnées douces... Nathalie Touaty, praticienne de Feldenkrais, anime ce séjour au cœur de l'un des plus beaux vallons de montagne de Alpes françaises. Professionnelle exerçant à Marseille, Nathalie Touaty vous guidera dans la découverte du geste respectueux de votre propre corps. Jean-Marc Jacquet, Accompagnateur en Montagne et habitant du lieu, vous proposera de partir à la rencontre d'une belle nature et d'un pays vivant aux paysages uniques. Une vaste salle de pratique, un sauna et un bain nordique, complètent un séjour estival de bien-être et de détente.

### LIEU et RENDEZ-VOUS

Début du séjour : lundi 15 juillet 2019

Rendez-vous au Gîte de La Jarjatte, 15h

Fin du séjour : samedi 20 juillet 2019, 15h.

### ACCES TRAIN ET VOITURE

Train : gare de Lus la Croix-Haute

Voiture : D1075

Coordonnées gps du gîte : 44.674177, 5.756920

### INFORMATIONS PRATIQUES

**Type de séjour :** Feldenkrais et randonnée.

**Durée :** 6 jours et 5 nuits.

**Participants :** 12 à 22 personnes.

**Feldenkrais :** 2 à 3 heures de pratique par jour.

**Randonnée :** 3 sorties.

**Hébergement :** chambre de 2 ou de 1.

**Restauration :** 5 pensions complètes



### ENCADREMENT DES RANDONNEES

Jean-Marc Jacquet est Accompagnateur en Montagne. Il exerce toute l'année. Il guide les séjours en fonction des centres d'intérêt et des difficultés souhaités par les groupes. Avec Cathie, il exploite le gîte de La Jarjatte depuis 2004.



### LE GITE DE LA JARJATTE

Maison confortable, le gîte est organisé en 14 chambres . Il propose une cuisine soignée et saine où tout est cuisiné à partir de produits frais et locaux. L'équipement dispose d'une vaste salle d'activité de 80 m<sup>2</sup>, d'un sauna et d'un bain nordique. Vous serez accueillis dans une ambiance simple et détendue et encadrée par une équipe soucieuse de la réussite de votre séjour.



### FELDENKRAIS : Nathalie Touaty

Nathalie Touaty est praticienne Feldenkrais depuis 2004, et praticienne JKA pour enfants aux besoins spécifiques. Ancienne danseuse-enseignante de danse contemporaine, et diplômée universitaire, elle aime développer des séances où la qualité du mouvement

prévaut sur l'exercice formel du mouvement ; et engage la personne dans une recherche affinée de ses mouvements.

### Accueil et fin de séjour

Accueil au gîte le lundi 15 juillet à 14h.

1<sup>er</sup> séance de Feldenkrais à 15h30.

Fin de séjour le samedi 20 juillet après le repas de midi.

### 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.

# PROGRAMME

## ORGANISATION DU SEJOUR

Le programme s'équilibre entre une pratique Feldenkrais quotidienne de 3 heures, 3 randonnées, dont 1 en soirée et 2 demi-journées laissées libres pour profiter des sites alentours et d'un environnement propice au repos.

## FELDENKRAIS: 6 SÉANCES

La méthode Feldenkrais propose une pratique corporelle : La Prise de Conscience par le Mouvement (PCM). Au travers de processus de mouvements, elle nous apprend à développer notre senti, 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

Au cours de la semaine, Nathalie guide chaque stagiaire dans son potentiel : le but est une écoute de soi plus fine et une connaissance de son propre fonctionnement dans la recherche d'une plus grande liberté corporelle.

Lors de ce stage nous découvrirons et affinerons le travail du pied pendant la marche. De sa structure osseuse aux différentes relations aux hanches, et bassin nous explorerons sa relation aux yeux et à l'espace : bon pied, bon œil !



## RANDONNÉES : 3 SORTIES

Les sorties de ce séjour sont des espaces d'échanges dans la découverte de la nature qui nous environne. Elles nous emmènent à la découverte des richesses du secteur.

- Le vallon de La Jarjatte dont les spectaculaires parois nous imposent leurs millions d'années et la complexité de leur formation.
- Les alpages du Haut-Buëch avec leurs brebis et leurs premières odeurs de la lavande fine.
- Les multiples hameaux de Lus avec leurs fontaines, vieux canaux, abri sous roche, prairies de fauche émaillées de clapiers...
- Les ambiances forestières héritées des moines Chartreux et les pelouses alpines d'altitude peuplées de chamois et de tétras....

Ces balades, sont aussi des expériences d'intériorité au fil d'une pratique dont la vie moderne nous éloigne : la marche pied ! Si la pente devient un peu "abrupte", au rythme lent du montagnard, (re)apprenons à nous laisser porter par notre souffle et nos deux pieds...

**Temps de marche : 3 à 4 h**

**Dénivelé : de 300 m à 500 m positifs**

**Distance : de 6 à 8 km**

## 2 APRES-MIDI LIBRES

2 après-midi sont laissées en liberté. Vous pourrez composer votre programme suivant vos envies : sauna, bain nordique, piscine à Lus, vélo, repos...

## HEBERGEMENT AU GITE DE LA JARJATTE

- Chambres de 2 ou individuelles.
- Salle de bain et sanitaire pour 2 ou 3 suivant occupation de la maison.
- Literie fournie.

## RESTAURATION

Pension complète (vin compris).  
Repas maison à base de produits frais et locaux.  
Repas végétariens, sans gluten, sans lactose possibles. Nous contacter au préalable.

## TARIF tout compris

Enseignement du Feldenkrais :	200 €
Hébergement en chambre double :	330 €
Supplément chambre seule :	75 €
Encadrement randonnées :	50 €

**Total du séjour en chambre double : 580 €**  
**Total du séjour en chambre seule : 655 €**

## Assurance optionnelle\* : + 3,65 %

Coût de l'assurance (chambre double) : 21,17 €  
Coût de l'assurance (chambre seule) : 23,90 €

## Acompte : 150 €

Par CB : télépaiement au 04 92 58 52 88  
Par Chèque à : *Gîte de la Jarjatte*,  
450 route de la Plaine  
La Jarjatte,  
26620 Lus la Croix-Haute

## Ce prix comprend :

- Les cours de Feldenkrais et le matériel.
- L'encadrement des randonnées.
- 5 pensions complètes.
- Les taxes de séjour.

## Ce prix ne comprend pas :

- L'accès au bain nordique : 10 € la séance.
- L'accès au sauna : 5 € la séance.
- Les assurances optionnelles.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les taxis si nécessaire.

## EQUIPEMENT DE FELDENKRAIS

- Tenue souple et chaude.
  - Chaussettes chaudes.
- Les tapis de pratiques sont fournis.*

## EQUIPEMENT DE RANDONNEE

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

- 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).

## Pour le gîte

- Serviette de toilette.
- Chaussons.

## \*ASSURANCES

Vous devez être correctement assuré. Si nécessaire, souscrivez l'Assurance Multirisques Europ Assistance (notice sur demande) proposée. Vous pouvez aussi être assurés en réglant par carte bancaire. Vérifiez les conditions d'assistance et d'assurance lié à votre CB et contactez-nous pour effectuer un télépaiement.

## CONTACT ET INSCRIPTION

**NATHALIE TOUATY / 06 62 07 09 77**  
contact@perpetuumobile.com  
<https://perpetuumobile.fr>

## OPERATEUR DE VOYAGE

Gîte de la Jarjatte / 04 92 58 52 88 / contact@jarjatte.fr

- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- Assurance RCP : contrat SNAM n°107482250  
MMA IARD 14, bld Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303  
Groupama Assurance-crédit 5, rue du centre  
93199 Noisy-le-Grand cedex.

