

VALLON DE LA JARJATTE
SÉJOUR ESTIVAL
Du 16 au 21 JUILLET 2018
STAGE FELDENKRAIS

ANIMÉ PAR NATHALIE TOUATY

" Plus qu'une découverte, un stage Feldenkrais, c'est
renouer avec soi, en conscience dans le mouvement "



**2h30/3h de
pratique
corporelle Feldenkrais
par jour**

Le plaisir des mouvements
en spirales: la puissance
de la colonne
vertébrale

**3 randonnées -
balades adaptées
au groupe autour de
Lus-la-Croix-haute.**

Randonnées vers les
sommets, balades en Vallon,
au bord du Buëch,
accompagnées par
Jean-Marc Jacquet,
diplômé d'état.

Demi-journées
libres, des moments
de détente
et de plaisir.

mobile
PERPETUUM

le mouvement comme ressource

Au **gîte de la Jarjatte**, Catherine Gros nous y accueille avec Jean-Marc. Une cuisine du terroir goûteuse et créative.

Nombre limité à 16 personnes

Tarif tout compris (pension complète, enseignement, randonnées) : **530€** en chambre de 2, et **595€** en chambre individuelle. Nombre limité à 14 participants.

Date limite d'**inscription le 26 juin 2018.**

Arrhes : 150€ - Ouvert à tous

Nathalie Touaty, après avoir transmis la danse depuis 1986, se forme à la méthode Feldenkrais. Praticienne depuis 2004, elle enseigne auprès d'un public varié : tout public, enfants, artistes.

Elle est thérapeute-enseignante JKA, une approche pour enfants issue des travaux du Dr Feldenkrais.

Diplômée d'un Master en Danse

et d'un DU " Techniques du Corps et monde du soin", elle aime chercher les chemins qui rendent le mouvement plus aisé, sans effacer leur complexité.

renseignements :

contact@perpetuumobile.fr - 06 62 07 09 77