

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**