



Feldenkrais et raquette

Un séjour conçu et animé par Nathalie Touaty, Perpetuum Mobile

Ce programme propose 3 journées de Feldenkrais complétées par des randonnées conviviales à travers la nature hivernale. Nathalie Touaty, praticienne de Feldenkrais, anime ce séjour qui se déroule au sein du confortable gîte de La Jarjatte. Les balades en raquettes sont guidées par Jean-Marc Jacquet, Accompagnateur en Montagne et habitant du lieu. Le vallon de La Jarjatte offre une nature et des paysages spectaculaires qui lui ont valu d'être classé. Depuis 2019, le gîte dispose d'une vaste salle de pratique qui se complète d'équipements de bien-être pour les moments de détente : un sauna et un bain nordique.

LIEU et RENDEZ-VOUS

Début du séjour : vendredi 15 mars 2019

Rendez-vous au Gîte de La Jarjatte, 15h

Fin du séjour : dimanche 17 mars 2019, 17h30

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, raquette, détente.

Durée : 3 jours et 2 nuits.

Participants : 12 à 22 personnes

Feldenkrais : 2 à 3 heures de pratique par jour.

Raquettes : 2 sorties de niveau facile à moyen.

Hébergement : chambre de 2 ou de 1.

Restauration : pension complète



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 m², 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 vendredi 15 mars à 15h.

Fin de séjour le samedi 10 mars 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

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. Lors de ce stage nous explorerons quelques relations essentielles des hanches avec le bassin, spécifique à la marche en raquettes qui change notre rapport gravitaire avec un pied plus large.

VENDREDI 15 mars

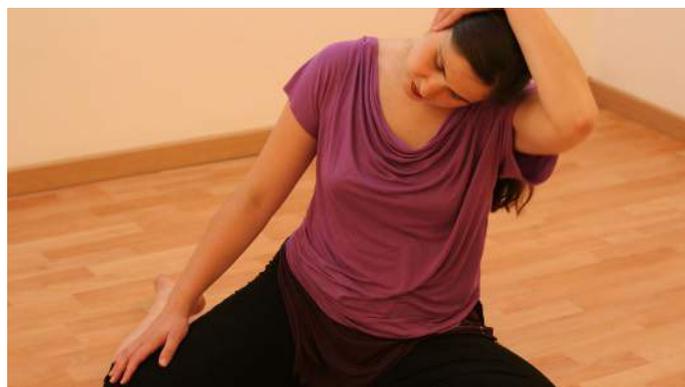
- 15h : arrivées et installation dans les chambres.
- 16h30 : présentation du week-end, distribution du matériel.
- 17h30 - 19h30 : séance de Feldenkrais.
- 20h : repas.

SAMEDI 16 mars

- 9h : départ en balade raquette. Pique-nique. Retour au gîte vers 15h, temps libre.
- 16h - 19h : séance de Feldenkrais
- 19h30 : repas
- 21h-22h : petite excursion sous les étoiles agrémentée d'un vin chaud.

DIMANCHE 17 mars

- 9h : départ en balade raquette. Retour au gîte vers 12h pour le pique-nique.
- 14h - 16h30 : séance de Feldenkrais
- 17h30 : départ.



RANDONNÉES EN RAQUETTES

Les sorties sont de difficulté modérée. Elles nous ouvrent sur le pays lussois dans un esprit de détente et de découverte. Suivant les caprices du temps, nous privilégions les vastes alpages ouverts ou les forêts protectrices.

Randonnée raquette du samedi : journée

Cette sortie est accessible au plus grand nombre. Elle nous mène vers les panoramas qui ouvrent sur le Vercors, le Dévoluy, le Buëch, le Trièves. Nous pique-niquons au soleil ou à l'abri d'une bergerie d'alpage si le météo l'impose.

Environ : 350 m de dénivelé, 6 km, 3h30 de marche. Difficulté : moyenne.

Randonnée raquette du dimanche : 1/2 journée

Balade pour tous. Elle se déroule en terrain vallonné avec pour but de découvrir le pays de Lus : paysages, histoires locales, géographie et faune hivernale. Nous revenons au gîte pour le pique-nique.

Environ : 250 m de dénivelé, 5 km, 2h30 de marche. Difficulté : facile, accessible à tous.



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.
- Linge de toilette non fourni.

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 :	90 €
Hébergement en chambre double :	132 €
Supplément chambre seule :	30 €
Encadrement randonnées, dont matériel :	58 €

Total du séjour en chambre double : 280 €
Total du séjour en chambre seule : 310 €

Assurance optionnelle* : 3,65 % du séjour
Coût de l'assurance (chambre double) : 10,20 €
Coût de l'assurance (chambre seule) : 11,30 €

Acompte : 100 €

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 et les raquettes des randonnées.
- 2 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.

CONTACT ET INSCRIPTION

NATHALIE TOUATY / 06 62 07 09 77
contact@perpetuumobile.com

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 rando chaudes ou après-ski.
- Sous-vêtements chauds.
- Un pantalon de rando chaud ou de ski.
- Un petit pull et une veste en polaire.
- Un anorak ou veste imperméable.
- Chaussettes chaudes.
- Un bonnet et des gants chauds.
- Un sac-à-dos (environ 35 litres).
- Protection solaire et lunettes de soleil.
- Une lampe frontale.
- Thermos
- Petite pharmacie personnelle.

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.

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.

