



FELDENKRAIS ET RAQUETTES AVEC NATHALIE TOUATY

3 jours, 2 nuits, 3 jours d'activité

Un programme de 3 journées de Feldenkrais complétées par des randonnées conviviales à travers la nature hivernale. Nathalie Touaty, praticienne de Feldenkrais, anime le séjour. Après une carrière dans la danse contemporaine, Nathalie Touaty est une praticienne Feldenkrais d'expérience qui exerce toute l'année à Marseille. 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.

Inaugurant la programmation 2020, ce séjour sera l'occasion de vous proposer un autre repas de réveillon original : un peu décalé dans le temps mais aussi en saveurs !

Le traditionnel séjour Feldenkrais hivernal de Nathalie Touaty inaugure l'année 2020.

L'occasion d'un "repas de réveillon" élaboré à partir des meilleurs recettes de cuisine saine du gîte.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil au gîte à partir de 14h

14h : arrivées et installation dans les chambres.

15h : présentation du week-end autour d'un café.

15h30 - 17h30 : séance de Feldenkrais avec Nathalie Touaty.

17h30 - 19h30 : temps libre (sauna, bain nordique pour ceux qui le souhaitent)

19h30 : repas de "réveillon" spécial cuisine saine.

Jour 2 : Balade à la journée et pratique Feldenkrais

9h - 15h : balade en raquettes.

16h - 19h : séance de Feldenkrais avec Nathalie Touaty.

19h30 : repas.

21h-22h : petite excursion sous les étoiles.

La sortie raquette : accessible au plus grand nombre, elle nous mène vers de beaux panoramas.

Nous pique-niquons au soleil ou à l'abri d'une bergerie d'alpage suivant la météo.

Environ : 350 m de dénivelé, 6 km, 3h30 de marche. Difficulté : facile à moyen.

Jour 3 : Balade à la demi-journée et pratique Feldenkrais

9h - 12h : petite sortie en raquettes.

12h30 : pique-nique au gîte.

14h - 16h30 : séance de Feldenkrais avec Nathalie Touaty.

17h30 : Fin du séjour.

La sortie raquette : Au départ du gîte, la balade nous mène sous les spectaculaires parois des Aiguilles de Lus.

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

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

- Des encadrants professionnels.
- Un "réveillon" décalé... et original
- Une sortie sous les étoiles.
- Les options bien-être à la demande : sauna, bain nordique.
- Un accès possible en train à la gare de Lus la Croix-Haute.
- Une formule tout compris.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Séjour du vendredi début d'après-midi au dimanche fin d'après-midi en pension complète.

Arrivées en train : taxis ou transfert par nos soins suivant disponibilité.

Le séjour débute le jour 1, au gîte de La Jarjatte-Valgabondage.

En cas de retard ou de difficulté pour nous rejoindre, contactez-nous au +33(0)4 92 58 52 88 ou +33(0)6 21 22 37 25.

DISPERSION

A 17h30 le dimanche. Les chambres seront libérées le matin pour que nous puissions commencer le ménage. Vos bagages seront stockés dans un local approprié et vous garderez accès à des commodités.

FORMALITES

Réservation en ligne

1. L'onglet "Date et Réservations" vous permet de consulter en direct nos disponibilités et le prix par date. Vous pouvez ainsi effectuer directement votre Réservation en ligne
2. Cliquez sur "Réserver", suivez la procédure d'inscription et réglez 30% d'arrhes, soit par :
 - carte bancaire avec notre système en ligne de paiement sécurisé
 - télépaiement en nous appelant
 - virement
 - chèque, à l'ordre de "Gîte de La Jarjatte", ou chèque vacances à nous adresser à :
Gîte de la Jarjatte, 450, route de la Plainie, La Jarjatte, 26620 Lus la Croix-Haute.
3. A réception des 30% d'arrhes vous recevrez par mail une confirmation de votre séjour.

Réservation traditionnelle

1. Nous contacter par téléphone ou e-mail pour poser une option.
2. Confirmer cette option, par un versement d'arrhes de 30% du montant total, par l'envoi du bulletin d'inscription et, le cas échéant, du paiement de l'Assurance Annulation (chèque, chèque vacances, virement, numéro de carte bancaire sécurisé à distance).
3. A réception, nous vous adressons un accusé de réception et la confirmation de séjour.

Règlement du solde

Au plus tard 21 jours avant le début du séjour.

Assurance annulation

La vente de nos séjours est régie par nos conditions de vente. Celles-ci sont appliquées en cas d'annulation. Pour vous prémunir contre des frais d'annulation, nous vous conseillons de souscrire à l'Assurance Annulation/Interruption de séjour : 3,5 % du montant de votre séjour. Certaines cartes bancaires (Gold, Premier...) incluent cette option.

Informations contractuelles

- L'inscription implique l'acceptation des tarifs proposés, de la fiche technique du séjour et des conditions de vente. Elles entrent en vigueur à réception de vos arrhes et à l'envoi de notre confirmation.
- Votre inscription au séjour signifie que vous avez pris connaissance du programme, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez aucune contrainte médicale à la pratique du sport en montagne et d'activités physiques telle que le yoga et le Feldenkrais. Nous vous conseillons néanmoins d'avoir l'avis de votre médecin traitant avant tout engagement.
- L'encadrement des randonnées est assuré par des professionnels titulaires d'un Diplôme ou d'un Brevet d'Etat Accompagnateur en Moyenne Montagne et les enseignements tels que le yoga et le Feldenkrais par des enseignants formés exerçant dans un cadre professionnel. Ils disposent à ce titre d'une Assurance Responsabilité Civile Professionnelle, cependant, celle-ci ne serait se substituer à l'Assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.

NIVEAU DES RANDONNÉE

Le niveau moyen des randonnées est de 200 à 350 mètres. La durée de marche effective est de 2h30 à 3h30. Ces durées sont relatives car les randonnées se déroulent à votre rythme. L'esprit est à la découverte, la convivialité et le plaisir ! L'accompagnateur peut proposer d'adapter la difficulté pour que chacun profite pleinement du séjour.

NIVEAU FELDENKRAIS

Cette pratique est adaptée à tous les publics, débutants comme pratiquants réguliers.

COMPLÉMENT DE PROGRAMME

Modification

Pour des raisons d'organisation, de météo ou de forme des participants, nous pouvons être amenés à adapter le programme. Ces modifications sont toujours faites dans l'intérêt du groupe et du séjour ou pour votre sécurité.

L'option bien-être

D'un montant de 25 €, elle vous permet d'accéder au sauna et au bain nordique pendant tout le séjour durant leurs horaires de mise en service.

HEBERGEMENT

La Maison

Le Gîte de La Jarjatte est un établissement de 14 chambres doubles (avec deux lits ou lit couple) ou individuelles (sur demande). Il propose des sanitaires et salle de bain pour 1 chambre ou par groupe de 2 chambres. L'établissement est équipé d'une vaste salle de pratique récente, d'un sauna et d'un bain nordique.

Le site

La maison est située dans le hameau de la Jarjatte, sur la commune de Lus la Croix-Haute. La commune alpine de la Drôme entre l'Isère et les Hautes-Alpes. Le vallon de La Jarjatte est un site classé et Natura 2000.

L'équipe

Cathie et Jean-Marc vous accueillent. Côté fourneaux, Cathie Gros, Enora et Lisa proposent une cuisine inspirée par le Dauphiné et la Provence avec un souci de repas équilibrés qui font la part belle aux légumes de saison. Tout est cuisiné maison, pain au levain compris, à partir de produits frais et locaux. Des repas végétariens, sans lactose et gluten sont confectionnés sur demande. Cathie est enseignante de yoga, formé à l'EFYSE. Elle encadre de nombreux stages tout au long de l'année. Jean-Marc est Accompagnateur en Montagne (Diplôme d'État). Il a conçu les séjours qui sont proposés et encadre une large part de la programmation.

TRANSFERTS INTERNES

Le gîte dispose de deux véhicules pour l'accès au départ des randonnées. Ponctuellement, les véhicules particuliers peuvent être nécessaires. Les trajets, de 5 à 30 minutes, permettent de diversifier les randonnées et de vous faire découvrir toute la diversité de la région lussoise.

PORTAGE DES BAGAGES

Lors des randonnées, vous ne portez que votre pique-nique (si nécessaire) et vos effets personnels.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 15 personnes.
Au-delà, un deuxième accompagnateur est prévu.

ENCADREMENT

Feldenkrais

Nathalie Touaty est praticienne Feldenkrais certifiée - certification internationale - depuis 2004, et praticienne JKA pour enfants aux besoins spécifiques. Ancienne danseuse-enseignante de danse contemporaine, et diplômée universitaire, elle développe 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.

Randonnée

Jean-Marc Jacquet est Accompagnateur en Montagne. Il conçoit et encadre la majorité des séjours ou en confie la conduite à des collègues locaux. Il a une connaissance fine des montagnes locales et aime faire partager l'histoire du pays, les origines géologiques de ces reliefs spectaculaires, la richesse du milieu naturel...

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour les randonnées :

Chaussures de randonnées chaudes et imperméables.

Un sous-pull et un collant chaud.

Un pantalon confortable pour la marche.

Un pull en polaire proche du corps.

Une petite doudoune ou veste polaire chaude.

Une veste imperméable avec capuche.

Paires de chaussettes chaudes.

Un bonnet chaud.

Une paire de gants et une paire de sous gants fins.

Un sac-à-dos (environ 30 litres).

Une protection solaire et lunettes de soleil.

Pour le Gîte

Des chaussures d'intérieur.

Votre serviette de toilette.

Un maillot et une sortie de bain (sauna, bain nordique)

DATES ET PRIX

Vendredi 3 janvier / Dimanche 5 janvier

Total du séjour en chambre double : 280 €

Total du séjour en chambre seule : 310 €

LE PRIX COMPREND

- 2 pensions complètes.
- Le vin à table est inclus.
- L'apéritif de bienvenue le 1er soir.
- Les transports sur les sites de randonnée.
- L'encadrement et les animations décrites dans le programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles.
- Les consommations supplémentaires.
- Le supplément en chambre seule : 30,00 €
- L'assurance annulation.
- Les accès au bain nordique et sauna.
- La taxe de séjour : 0,80 € par jour et par personne.