

## **FELDENKRAIS ET BALADES AVEC NATHALIE TOUATY 18-23 JUILLET 2020**



Une semaine de Feldenkrais et de randonnées douces : Nathalie Touaty, praticienne de Feldenkrais, anime ce séjour. Pour 6 belles journées, elle s'installe dans un vallon de montagne, bucolique et pittoresque, et prend possession d'une vaste salle de pratique pour vous accompagner dans ce stage de Feldenkrais. Professionnelle reconnue, Nathalie Touaty, après une carrière dans la danse professionnelle, s'est investie dans le Feldenkrais pour apprendre à chacun à développer ses capacités corporelles. Complété de belles balades dans une nature d'exception, ce séjour est une invitation pour des moments de profonde détente et de bien-être.

<https://perpetuumobile.fr/>

## QUELQUES IMAGES



Balade en alpage



Balade entre les hameaux



Observation de chamois



Nathalie Touaty dans la clue de Vallauris



Séance de Feldenkrais



Séance de Feldenkrais



Soirée coucher de soleil



Une chambre avec salle de bain privative

# **PROGRAMME**

## **SAMEDI / Accueil au gîte à partir de 15h30**

- Accueil et installation dans les chambres
- 16h30-17h30 : présentation du séjour
- 17h30-19h30 : première séance de Feldenkrais
- 20h : dîner

## **DIMANCHE**

- 8h : petit-déjeuner.
- 9h-11h30 : séance de Feldenkrais
- 12h-17h30 : Panier-repas dans la nature, randonnée thématique
- 18h-19h30 : temps libre
- 19h45 : dîner

## **LUNDI**

- 8h : petit-déjeuner.
- 9h-11h30 : séance de Feldenkrais
- 12h30-13h30 : Repas au gîte
- 14h-16h30 : activité libre (sauna, bain nordique)
- 17h : départ pour une sortie coucher de soleil ou observation de chamois
- 19h30 : casse-croute montagnard en montagne

## **MARDI**

- 8h : petit-déjeuner.
- 9h-11h30 : séance de Feldenkrais
- 12h30-13h30 : Repas au gîte
- 14h-19h30 : activité libre (sauna, bain nordique, visite, balade libre)

## **MERCREDI**

- 8h : petit-déjeuner.
- 9h-11h30 : séance de Feldenkrais
- 12h-17h30 : Panier-repas dans la nature, randonnée thématique
- 18h-19h30 : temps libre
- 19h45 : dîner

## **JEUDI**

- 8h : petit-déjeuner.
- 9h-11h30 : séance de Feldenkrais
- 12h30-13h30 : Repas au gîte
- 14h30 : séparation

## **LES SÉANCES DE FELDENKRAIS**

La méthode Feldenkrais est une pratique corporelle : la Prise de Conscience par le Mouvement (PCM). Guidé par la praticienne, nous apprenons à développer et à remettre en jeu toutes les parties de notre corps. La méthode affine notre sens du mouvement, notre coordination, l'observation de nos capacités. Nous adoptons un fonctionnement plus en accord à nous-mêmes. Au cours de la semaine, Nathalie Touaty guide chaque stagiaire dans son potentiel : le but est une écoute de soi plus fine, une connaissance du fonctionnement propre à chacun, la recherche d'une plus grande liberté corporelle

## **LES BALADES**

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. Vous découvrirez :

- 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...

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...

### **LES APRÈS-MIDI DE LIBERTÉ**

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

### **Modification**

Pour des raisons d'organisation, de météo ou de forme des participants, nous pouvons être amenés à adapter le programme pour assurer votre sécurité et la réussite du séjour.

### **L'option bien-être**

25 € : accès au sauna et bain nordique pendant les horaires de mise service.

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

Le séjour débute à votre arrivée au gîte à partir de 15h30.

Il s'achève le dernier jour à 14h30..

Arrivées en train : taxi local ou co-voiturage jusqu'au gîte (6km).

### **DISPERSION**

Le séjour s'achève après le repas de midi le samedi. 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**

#### **Pré-réservation en ligne**

- Vous pouvez faire une pré-réservation directement à partir de notre site internet. Vous n'avez rien à régler à cette étape. Nous vous contactons pour valider votre inscription et vous indiquer comment finaliser votre inscription en réglant l'acompte.

#### **Réservation traditionnelle**

- Vous pouvez contacter Nathalie Touaty

<https://perpetuumobile.fr/>

06 62 07 09 77

#### **Confirmation et règlement du solde**

- Nous vous confirmons la bonne réception de votre acompte.
- Nous appelons le solde des séjours 21 jours avant son départ.

#### **Assurance annulation**

La vente de nos séjours est régie par nos conditions de vente. Elles sont appliquées en cas d'annulation. Pour éviter les frais d'annulation, nous vous conseillons l'Assurance Annulation/ Interruption : 3,9 % du montant de votre séjour. Certaines cartes bancaires (Gold, Premier...) incluent cette option.

#### **Informations contractuelles**

- Votre inscription implique l'acceptation des tarifs, de la fiche technique et des conditions de vente. Elles entrent en vigueur à réception de votre acompte et à l'envoi de notre confirmation.
- Votre inscription 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 telles que le yoga et le Feldenkrais. Nous vous conseillons néanmoins d'avoir l'avis de votre médecin avant tout engagement.

- Les activités sont encadrées par des professionnels titulaires d'une Responsabilité Civile professionnelle. Elles ne se substituent pas à l'assurance dont chacun est titulaire pour couvrir ses propres actions.

## **NIVEAU**

### **Feldenkrais : pour qui ?**

Tous les publics, le Feldenkrais peut concerner des sportifs de haut niveau en recherche de progression comme des personnes confrontées à des difficultés motrices liées à l'âge ou à des accidents de la vie.

<https://perpetuumobile.fr/la-methode-feldenkrais/>

### **Randonnée : quelle difficulté ?**

Les balades qui vous sont proposées dans ce séjour sont orientées sur le plaisir de la découverte de la nature et de la vie locale. S'il y a toujours un minimum d'engagement physique, il ne constitue pas dans ce séjour un objectif en soi.

## **HEBERGEMENT**

### **Les chambres**

Dans le cadre de ce séjour, nous pouvons vous accueillir :

- en chambre double avec salle de bain et sanitaires privés.
- en chambre individuelle, une SDB-WC pour 2 personnes.

### **Les espaces**

Une salle commune conviviale.

Une salle polyvalente de 30m<sup>2</sup>.

Une bibliothèque riche et variée.

Une salle de pratique de 85 m<sup>2</sup>.

Plusieurs terrasses aux orientations multiples.

Un sauna et un bain nordique.

### **Le site**

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

### **L'équipe et la cuisine**

Cathie et Jean-Marc vous accueillent. Côté fourneaux, Cathie, Enora et Lisa proposent des repas inspirés par le Dauphiné et la Provence avec un souci d'équilibre. Une belle place est faite aux légumes et fruits de saison. Tout est cuisiné maison avec des produits frais et locaux. Nous fabriquons notre propre pain au levain. Des repas végétariens, sans lactose et gluten sont confectionnés sur demande.

## **TRANSFERTS INTERNES**

1 véhicule mis à disposition par le gîte et co-voiturage avec les véhicules des participants.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

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

## **GROUPE**

Le séjour peut réunir de 10 à 20 personnes.

## **ENCADREMENT**

### **Feldenkrais**

Nathalie Touaty est praticienne Feldenkrais depuis 2004. Elle a une certification internationale. Elle est praticienne JKA pour enfants aux besoins spécifiques. Ancienne danseuse contemporaine, elle propose des séances où la qualité du mouvement importe plus que son exercice formel. Elle vous accompagne dans votre recherche pour une maîtrise accrue de vos potentiels dans l'objectif d'un mieux être au quotidien.

<https://perpetuumobile.fr/nathalie-touaty/>

## **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...

## **MATERIEL FOURNI**

### **Pour le Feldenkrais**

Les tapis de pratique sont fournis.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Pour le Feldenkrais**

Tapis et plaids sont fournis.

Tenue souple.

### **Pour les randonnées**

Chaussures de randonnées ou de trail.

Un pantalon confortable pour la marche.

Short, tee-shirts et chaussettes.

Un petit pull.

Une veste imperméable avec capuche.

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**

### **Dates**

- Samedi 18 juillet - jeudi 23 juillet

### **Prix**

- 590 € : chambre à deux avec SDB-WC privative.
- 665 € : chambre individuelle avec SDB-WC partagée avec la chambre individuelle voisine.

## **LE PRIX COMPREND**

- 5 pensions complètes, vin à table inclus.
- Les taxes de séjour
- L'encadrement et les animations décrites.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les dépenses personnelles.
- Les consommations supplémentaires.
- L'assurance annulation.
- L'option : bain nordique et sauna.

---

## **GÎTE DE LA JARJATTE-VALGABONDAGE**

450, route de la Station  
La Jarjatte  
26620 Lus la Croix-Haute  
contact@jarjatte.fr  
www.jarjatte.fr  
04 92 58 52 88  
06 21 22 37 256

## **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, boulevard Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303