



## **FELDENKRAIS, RAQUETTES ET DÉTOX AVEC NATHALIE TOUATY - 3 JOURS**

**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 certifiée de la méthode Feldenkrais, anime le séjour. Après une carrière dans la danse contemporaine, Nathalie Touaty est une praticienne 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 2021, et pour oublier les excès de fin d'année, ce séjour sera l'occasion de vous proposer une cuisine Détox riche en saveurs et en plaisir !

# PROGRAMME

## **JOUR 1 - VENDREDI 8 JANVIER**

### **Accueil au gîte à partir de 14h**

- 14h : arrivées et installation dans les chambres.
- 15h : présentation du week-end autour d'un café.
- 16h - 19h : séance de Feldenkrais avec Nathalie Touaty.
- 19h30 : repas de réveillon spécial cuisine saine.

## **JOUR 2 - SAMEDI 9 JANVIER**

### **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 - DIMANCHE 10 JANVIER**

### **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.*

### **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.

### **NIVEAU**

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

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

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

Le niveau moyen des randonnées est de 200 à 350 mètres. La durée de marche effective est de 2h30 à 3h30. L'esprit est à la découverte, la convivialité et le plaisir ! L'accompagnateur peut proposer d'adapter la difficulté pour que chacun profite du séjour. A partir de 15 participants, deux groupes sont constitués : "contemplatifs" et "sportifs".

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

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

Il s'achève le dernier jour à 17h30.

Arrivées en train : en taxi ou par nos soins (6km).

## **DISPERSION**

Le jour du départ nous vous invitons à libérer les chambres après le PDJ.

Si nécessaire les bagages sont stockés dans un local dédié. Nous organisons les départs et les transferts vers la gare après le PDJ ou la dernière activité.

## **FORMALITES**

### **Réservation/pré-réservation en ligne**

- **Réservation directe**

Certains de nos séjours sont réservables directement ligne.

Suivez la procédure d'inscription et réglez votre acompte par CB, télépaiement, virement, Chèque-Vacances ou chèque.

- **Pré-réservation**

Certains de nos séjours demande une validation préalable de notre part. Suivez la procédure d'inscription pour faire votre demande. Vous n'avez rien à régler à cette étape. Nous vous contactons pour valider votre inscription.

### **Réservation traditionnelle**

- Nous contacter par téléphone ou mail.
- Nous vous adresserons un bulletin d'inscription.

### **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.

## **HEBERGEMENT**

### **Les chambres**

14 chambres de deux lits (couple ou double) :

- 6 chambres de 2 avec SDB-WC privés.
- 4 suites de 2 chambres (1 SDB-WC pour 2 chambres).

Dans le cadre de ce séjour, nous vous accueillons :

- 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**

Le gîte dispose de deux véhicules. Ponctuellement, des véhicules particuliers peuvent être nécessaires.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

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

## **GROUPE**

Les groupes de rando sont constitués de 8 à 20 personnes.

## **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 et d'une prise de conscience d'elle-même.

### **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.

**Pour les randonnées :** Nous vous fournissons les raquettes à neige et bâtons.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Pour le Feldenkrais

Tenues souple et confortable.

### 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

### Dates

- Vendredi 8 janvier / Dimanche 10 janvier 2021

### Prix

- 280 € : chambre double, SDB-WC privés.
- 310 € : chambre individuelle, SDB-WC pour 2 personnes

## LE PRIX COMPREND

- 2 pensions complètes.
- L'apéritif de bienvenue le 1er soir.
- Les transports sur les sites de randonnée.
- L'encadrement et les animations décrites dans le programm.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles.
- Le vin à table et les consommations supplémentaires.
- L'assurance annulation.
- L'option : bain nordique et sauna.
- La taxe de séjour : 0,70 € par jour et par personne.

---

### 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