



FELDENKRAIS ET BALADES AVEC NATHALIE TOUATY

18-23 juillet 2021
6 jours, 5 nuits, 6 jours d'activité

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 comme danseuse contemporaine, 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/les-stages-résidentiels/>

Un séjour de Feldenkrais de haute tenue conduit par une praticienne expérimentée : Nathalie Touaty, et de grands bols d'oxygène et de nature tout en douceur !

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
- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- RCP : MMA - SARL SAGA Oullins N°146206240
- Garantie financière Groupama N°4000713303

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

DIMANCHE : ACCUEIL À PARTIR DE 14h30

- 16h-18h30 : première séance de Feldenkrais.
- 18h30-19h30 : apéritif de bienvenue, présentation du séjour puis repas.

LUNDI

- 8h30-9h30 : séance de Feldenkrais.
- 10h-15h : randonnée facile avec l'ensemble du groupe.
- 15h30 - 17h : repos, bain nordique, sauna...
- 17h-19h : séance de Feldenkrais.

MARDI

- 8h30-14h30 : randonnée en 2 groupes de niveaux : facile et difficile.
- 14h30-16h : repos sauna, bain nordique...
- 16h - 19h : Feldenkrais

MERCREDI

- 8h30-9h30 : séance de Feldenkrais.
- 10h-12h30 : matinée libre, balade en liberté, marché de Lus la Croix-Haute...
- 14h-16h : séance de Feldenkrais.
- 16h - 19h30 : repos sauna, bain nordique...
- 21h30-22h30 : balade nocturne et silencieuse sous le ciel étoilé de La Jarjatte.

JEUDI

- 8h30-14h30 : randonnée en 2 groupes de niveaux : facile et difficile.
- 14h30-16h : repos sauna, bain nordique...
- 16h - 19h : Feldenkrais

VENDREDI

- 9h-11h : séance de Feldenkrais.
- 11h : organisation des départs.

LES SÉANCES DE FELDENKRAIS

La méthode Feldenkrais est une pratique corporelle : la Prise de Conscience par le Mouvement (PCM). 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. Nathalie Touaty guide chacun 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 encadrées par deux Accompagnateurs en Montagne. Elles sont organisées en deux groupes pour que chacun puisse marcher à son rythme. Nous découvrirons :

- Le vallon de La Jarjatte, site classé au panorama spectaculaire.
- Les alpages du Haut-Buëch, avec leurs brebis et leurs premières odeurs de la lavande fine.
- Les hameaux de Lus avec leurs fontaines, vieux canaux, prairies de fauche émaillées de clapiers...

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 heures de mise service.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le séjour débute à votre arrivée au gîte à partir de 15h. Il s'achève le dernier jour à 10h.
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.

FORMALITES

Réservation directe en ligne

1. Vous êtes invité à effectuer votre réservation sur notre site internet.
2. Vous réglez alors votre acompte (30 %) directement par Carte Bancaire.
(Pour régler par télépaiement, chèques ou CV : cf.Prise d'option).

Réservation traditionnelle

1. Vous pouvez réserver en nous contactant par mail ou téléphone.
2. Nous vous adressons une bulletin de réservation.
3. Vous pouvez régler votre acompte par télépaiement, chèques et CV.

Prise d'option

1. Vous pouvez prendre une option sur le séjour.
2. Les options sont valables 8 jours.
3. A réception vous recevez un mail pour vous permettre de régler l'acompte.
4. Vous pouvez régler votre acompte par CB, télépaiement, chèques et CV.

Règlement du solde

Le solde est appelé 21 jours avant le début du séjour. Si vous réservez votre séjour dans cette période, vous réglerez directement le solde du séjour.

Assurance annulation

En conformité avec la réglementation régissant la vente de séjours tout compris, la vente de nos séjours est régie par nos conditions de vente. Elles sont appliquées en cas d'annulation. Il est conseillé de disposer d'une assurance Annulation/Interruption. Nous vous conseillons :

- Si vous réglez votre acompte par CB : vérifiez votre contrat de carte bancaire. Il peut inclure une assurance adaptée. C'est le cas pour la majorité des cartes de type "Premium", "Gold".
- Si ce n'est pas la cas, vous pouvez souscrire lors de votre inscription, l'assurance que nous vous proposons : 3,9 % du montant du séjour.

Informations contractuelles

1. 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.
2. 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 de bien-être (yoga...).
3. Les activités sont encadrées par des professionnels titulaires d'une RC 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 ?

Mis à part la première sortie qui est commune à tous, les randonnées sont organisées en deux niveaux avec deux Accompagnateur en Montagne : Niveau 2 (facile) et niveau 3 (moyen).

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 30m². Une bibliothèque riche et variée. Une salle de pratique de 85 m². 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. Au fil des saisons et des productions locales, Cathie et Lisa proposent des repas inspirés du Dauphiné et de la Provence à partir de produits locaux.

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

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 : Dimanche 18 juillet - Vendredi 23 juillet 2021.

PRIX PAR PERSONNE :

- 610 € : chambre à deux, SDB-WC privative.
- 685 € : chambre individuelle, SDB-WC pour 2 personnes.

LE PRIX COMPREND

- 4 pensions complètes.
- 1 demi-pension
- Les taxes de séjour
- L'encadrement et les animations décrites.

LE PRIX NE COMPREND PAS

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