

HIVER 2022

FELDENKRAIS, RAQUETTES ET DÉTOX

AVEC NATHALIE TOUATY - 3 JOURS

Feldenkrais et raquettes en étoile avec encadrement

3 jours, 2 nuits, 3 jours d'activité



Voici, un programme de 3 journées de Feldenkrais complétées par de belles randonnées conviviales. Nathalie Touaty, praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais, anime le séjour. Nathalie 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 des paysages spectaculaires qui lui ont valu d'être classé. Le gîte dispose d'une vaste salle de pratique, d'un sauna et d'un bain nordique. Une belle façon de débiter l'année !

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

PROGRAMME

JOUR 1

Accueil

- 15h : arrivées et installation.
 - 15h30 - 17h30 : séance de Feldenkrais.
-

JOUR 2

- 9h - 15h : balade en raquettes dans le vallon de La Jarjatte

Cette sortie nous fait découvrir les richesses naturelles du site classé et Natura 2000 du Vallon de la Jarjatte. Nous sommes dans le Parc Régional du Vercors au pied du Rocher-Rond et du Grand-Ferrand, géants du Dévoluy. Dénivelé : 350 m - 6 km - Temps de marche : 3h30.

- 16h - 19h : séance de Feldenkrais.

JOUR 3

- 9h - 12h : balade en raquettes dans les combes des Sièzes

Belle balade en alpage sur les dessus du hameau des Sièzes. Un endroit paisible aux courbes douces dessinées pour la pratique de la raquettes. Nous rejoignons un belvédère pour profiter des panoramas du Haut-Diois. Dénivelé : 300 m - 5 km - Temps de marche : 2h30.

- 14h - 16h30 : séance de Feldenkrais.

- 17h30 : fin du séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A 15h le premier jour au Gîte de La Jarjatte.

FIN DU SÉJOUR

A 17h30 le dernier jour.

ARRIVÉES EN TRAIN

Le gîte est à 6km de la gare de Lus la Croix-Haute : nous assurons l'accueil.

FORMALITES

Réservation en ligne

- Réservation directe depuis notre site internet : règlement par CB.
- Prise d'option : règlement possible par télépaiement, virement, Chèque-Vacances ou chèque.

Réservation traditionnelle

- Nous contacter par téléphone ou mail pour recevoir un bulletin d'inscription.

Confirmation et règlement du solde

- Nous vous confirmons la bonne réception de votre acompte.
- Le solde doit être réglé 21 jours avant le départ.
- Pour les réservations après 21 jours avant le départ, la totalité du séjour est appelé.

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. Nos CGV sont consultables ici : <https://www.jarjatte.fr/cgv-assurance-annulation/>

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 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 relative aux activités prévues.
- 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.

MODIFICATION DU PROGRAMME

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.

DIFFICULTE

Le niveau des randonnées est Facile.

Durée moyenne de marche effective : 3h.

Dénivelé positif moyen : 350 m - Kilomètre moyen : 7 km.

HEBERGEMENT

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.

Les Chambres

Pour ce séjour :

- En chambre double avec SDB-WC privés.
- En chambre individuelle avec SDB-WC pour 2 chambres.

Les parties communes et terrasses

Une salle commune conviviale, une bibliothèque riche et variée.

Une salle polyvalente de 30m² et une salle d'activité de 85 m².

Plusieurs terrasses aux orientations multiples.

L'espace bien-être

Un sauna et un bain nordique en extérieur.

La cuisine

Les repas sont inspirés par le Dauphiné et la Provence. Une belle place est faite aux légumes et fruits de saison. Tout est cuisiné maison avec des produits frais et locaux dont le pain au levain. Des repas végétariens, sans lactose et gluten sont confectionnés sur demande.

TRANSFERTS INTERNES

Ponctuellement des véhicules de participants peuvent être nécessaires.

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

De 6 à 18 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

Les sorties sont encadrés par des Accompagnateurs en Montagne professionnels.

MATERIEL FOURNI

Tapis pour le Feldenkrais et raquettes et bâtons pour les balades.

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 7 janvier / Dimanche 9 janvier 2022

Prix

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

Options : 25 € : forfait séjour sauna, option bain nordique.

LE PRIX COMPREND

- 2 pensions complètes.
- Les transports sur les sites de randonnée.
- L'encadrement et les animations décrites dans le programme.

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.