

ÉTÉ 2023

STAGE FELDENKRAIS

DE NATHALIE TOUATY DANS LA DRÔME

6 jours, 5 nuits, 6 jours d'activité



Nathalie Touaty, praticienne de Feldenkrais, anime ce stage de Feldenkrais. Pour 6 belles journées, elle s'installe dans la Drôme, au coeur du vallon classé de La Jarjatte. Une vallée de montagne, bucolique et pittoresque, aux paysages spectaculaires et à la nature préservée. Elle prend possession d'une vaste salle de pratique pour vous accompagner dans ce stage de Feldenkrais. Professionnelle reconnue, Nathalie Touaty, après une carrière de danseuse contemporaine, s'est investie dans le Feldenkrais pour apprendre à chacun à développer ses capacités corporelles. De belles balades complètent le programme. Un séjour de profonde détente, de bien-être et de beaux moments de convivialité.

Un séjour de Feldenkrais de haute tenue conduit par une praticienne expérimentée : Nathalie Touaty, et des 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 25

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



Nathalie Touaty en encadrement



Balade sur les alpages de la Drôme



Paysage de Lus la Croix-Haute



Séance de Feldenkrais



Salle de pratique



Le gîte de La Jarjatte et la salle e pratique



Séance de Feldenkrais



Une chambre au gîte de La Jarjatte

PROGRAMME

DIMANCHE : ACCUEIL

- Accueil à partir de 15h.
- 16h-18h30 : séance de Feldenkrais.
- 18h30-19h30 : présentation du séjour et Clairette de bienvenue.

LUNDI

- 8h30-9h30 : séance de Feldenkrais.
- 10h-15h : balade avec un Accompagnateur en Montagne.
- 15h - 17h : temps libre (repos, sauna...).
- 17h-19h : séance de Feldenkrais.

MARDI

- 8h30-15h : balade avec un Accompagnateur en Montagne.
- 15h-16h : temps libre (repos, sauna...).
- 16h - 19h : séance de Feldenkrais.

MERCREDI

- 8h30-9h30 : séance de Feldenkrais.
- 10h-12h30 : matinée libre, balade en liberté, marché de Lus...
- 14h-16h : séance de Feldenkrais.
- 16h - 19h30 : temps libre (repos, sauna...).

JEUDI

- 8h30-14h30 : balade avec un Accompagnateur en Montagne.
- 15h-16h : temps libre (repos, sauna...).
- 16h - 19h : séance de Feldenkrais.

VENDREDI

- 9h-11h : séance de Feldenkrais.
- 11h : fin du séjour.

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 un Accompagnateur en Montagne professionnel. Nous découvrons :

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

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.

FORMALITÉS

Réservation en ligne

- Réservation sur notre site internet : CB, 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 générale de vente. Elles sont consultables sur notre site internet ou sur simple demande : contact@jarjatte.fr. Elles sont appliquées en cas d'annulation. Pour éviter les frais d'annulation, nous vous conseillons l'Assurance Annulation/ Interruption que nous proposons : 3,9 % du montant de votre séjour.

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.

FICHE PRATIQUE

ACCÈS

En voiture : par la RD1075 via Grenoble ou Sisteron, par la D539 depuis Valence.

En train : Gare de Lus la Croix-Haute, ligne Grenoble-Gap.

En car : ligne des cars ZOU LER 31 Grenoble-Nice.

Nous assurons votre accueil à la dépose des trains et cars.

HEBERGEMENT

Le site : vallon de La Jarjatte

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

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

- Twin ou couple, SDB privative
- Single en suite : deux Ch., une SDB

Les espaces au gîte de La Jarjatte

Une salle commune conviviale. Une salle polyvalente de 30m². Une bibliothèque. Une salle de pratique de 85 m². Plusieurs terrasses aux orientations multiples.

L'équipe et la cuisine

Cathie et Jean-Marc vous accueillent. Au fil des saisons et des productions locales, les repas, faits maisons, sont inspirés du Dauphiné et de la Provence à partir de produits frais et locaux.

Espace bien-être, séances de yoga et massage

A la demande, accès au sauna et bain nordique en extérieur aux heures de mise en service.

- Séance sauna : 10 € / Séance bain nordique : 15 € / Massage : 60 €.

TRANSFERTS INTERNES

Covoiturage avec les véhicules de l'établissement et ponctuellement des véhicules de participants.

PORTAGE DES BAGAGES : En rando vous ne portez que votre pique-nique et vos effets personnels.

GROUPE : de 10 à 18 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.

Randonnée : Par des Accompagnateurs en Montagne professionnels.

DIFFICULTÉ DE CE SÉJOUR

Feldenkrais : Tous publics. Le Feldenkrais concerne aussi bien les sportifs en recherche de progression que les personnes confrontées à des difficultés motrices (âge, accidents de la vie...).

Randonnée :

Les randonnées sont en niveau 1. Elles comportent des sorties entre 250 et 400 m de dénivelé. Les distances peuvent varier de 6 à 9 km. Sauf sur de courtes sections, les balades se déroulent sur des sentiers et des pistes confortables et évitent les pentes trop abruptes. Le rythme des balades est contemplatif. Les sorties comportent de nombreux arrêts naturalistes et patrimoniaux qui sont aussi des temps de pause.

Le niveau 1 s'adresse à un large public. Cependant, il est nécessaire d'avoir :

- une condition physique correcte permettant de marcher avec régularité sur un rythme moyen de 200 m de dénivelé positif par heure.
- un équilibre et une motricité suffisantes pour, ponctuellement, progresser en sécurité sur des terrains inégaux et en pente.

MATERIEL FOURNI : Les tapis de pratique sont fournis.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le Feldenkrais

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...).

PRIX

- Twin ou couple, SDB privative : 638 €

- Single en suite : deux Ch., une SDB : 710 €

LE PRIX COMPREND	LE PRIX NE COMPREND PAS
4 pensions complètes et 1 demi-pension.	Les boissons, vin à table et dépenses personnelles.
L'apéritif de bienvenue le 1er soir.	Le pique-nique du jour de départ.
Coussin, tapis de sol, plaids	L'assurance annulation.
L'encadrement et les animations décrites.	Les options bain nordique, sauna.
	La taxe de séjour : 0,70 €/j/pers.