

6 JOURS / 5 NUITS / 6 JOURS DE FELDENKRAIS ET DE RAQUETTES / NIVEAU 1 (facile)

# STAGE DE FELDENKRAIS ET RAQUETTES AVEC NATHALIE TOUATY

---



Nathalie Touaty, praticienne certifiée, propose un stage de Feldenkrais dans les montagnes de la Drôme. Les cinq jours de pratique se déroulent dans une belle salle lumineuse ouverte sur les montagnes du Dévoluy. Le séjour se complète de balades en raquettes dans le vallon classé de La Jarjatte, lieu magique pour se ressourcer au cœur d'une nature préservée. Sauna et bain nordique sont proposés pour les moments de bien-être.

## CONTACT

### **VALGABONDAGE**

450, route de la Plainie - La Jarjatte - 26620 Lus la Croix-Haute

04 92 58 52 88 - 06 21 22 37 25

[contact@jarjatte.fr](mailto:contact@jarjatte.fr) - [www.jarjatte.fr](http://www.jarjatte.fr)

---

# PROGRAMME

## JOUR 1 : Accueil et première séance de Feldenkrais

Accueil à partir de 16h au Valgabondage.

Apéritif et point sur le programme à 19h.

**Séance de Feldenkrais de 17h30 à 19h.**

## JOUR 2

- 9h à 10h : séance de Feldenkrais
- **10h30 à 15h : balade en raquettes sous les Aiguilles de La Jarjatte**  
Belle randonnée vers le col des Aiguilles qui rejoint le Dévoluy. Ce secteur riche en chamois domine le hameau de La Jarjatte. Le paysage, dominé par les Aiguilles de Lus, est enchanteur et spectaculaire.
- 17h-19h : séance de Feldenkrais

## JOUR 3

- 9h à 10h : séance de Feldenkrais
- **10h30 à 15h : 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 raquette. Nous rejoignons un belvédère pour profiter des panoramas du Haut-Diois.
- 17h-19h : séance de Feldenkrais

## JOUR 4

- 9h à 10h : séance de Feldenkrais
- **10h30 à 15h : balade en raquettes au col du Salut**  
Versant Vercors, cette facile et magnifique randonnée se déroule dans un secteur très sauvage sous le sommet du Jocou. Une belle combe nous mène vers un superbe point de vue sur la chaîne du Dévoluy.
- 17h-19h : séance de Feldenkrais

---

## JOUR 5

- 9h à 10h : séance de Feldenkrais
- **10h30 à 15h : balade en raquettes dans le vallon de La Jarjatte**  
Cette sortie nous fait découvrir le vallon classé de La Jarjatte. Nous remontons vers le Rocher Rond, point culminant de la Drôme. Une belle piste nous permet d'accéder aux alpages enneigés et de nous ouvrir la vue sur l'ensemble du cirque.
- 17h-19h : séance de Feldenkrais

## JOUR 6 : La fin du séjour

- 9h à 10h : séance de Feldenkrais
- 10h : petit temps en commun autour d'un café et fin du séjour.  
(À noter que les chambres sont libérées à 9h après le petit déjeuner).

# 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 directe depuis notre site internet : règlement par 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 appelée.

---

### **CGV - Assurance annulation**

La vente de nos séjours est régie par nos conditions générales de vente consultables sur notre site internet ou sur simple demande : [contact@jarjatte.fr](mailto: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 POUR VENIR À LUS LA CROIX-HAUTE**

**Par le train** : Gare de Lus la Croix-Haute, ligne Grenoble-Gap.

**En voiture** : Par la RD 1075 via Grenoble ou Sisteron, par la D539 depuis Valence.

#### **Navette jusqu'au Valgabondage :**

Votre accueil est assuré par nos soins à votre descente du train.

### **HÉBERGEMENT**

#### **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 est un site classé et Natura 2000.

#### **Les Chambres**

Twin ou couple, avec une salle de bain privative.

Single avec une salle de bain pour 2 personnes.

Single avec une salle de bain privative.

---

## **Les espaces**

Une salle commune conviviale. Un salon de 30m<sup>2</sup>. Une bibliothèque. Une salle de pratique de 85 m<sup>2</sup>. Une salle de massage. Un sauna et un bain nordique extérieurs. 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 sont faits maison à partir de produits frais et locaux.

## **Espace bien-être : sauna, bain nordique et massages**

A la demande, accès au sauna et bain nordique en extérieur aux heures de mise en service. Des massages sont proposés dans la limite des créneaux disponibles. (Tarifs sur demande).

## **TRANSFERTS VERS LES DÉPARTS DE RANDO**

Les transferts pour accéder aux départs des randonnées sont assurés avec nos véhicules. Exceptionnellement, un covoiturage avec la voiture d'un participant est nécessaire.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

De 8 à 18 personnes

## **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

### **Feldenkrais**

Le Feldenkrais est une pratique qui s'adresse à tous les publics.

### **Le niveau des sorties en raquettes**

Ce séjour est de niveau 1. Les sorties comportent en moyenne 350 m de dénivelé et 7 km de distance. Elles se déroulent sur un rythme contemplatif. Nous évoluons sur un terrain de montagne qui comporte du relief. Le niveau 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 en dehors des pauses.
- un équilibre et une motricité suffisantes pour progresser en sécurité sur des terrains ponctuellement inégaux et en pente.

---

## 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 :**

Accompagnateurs en Montagne professionnels.

## MATÉRIEL FOURNI

- Tapis, coussins et plaids.
- Raquettes et bâtons.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### **Pour le Feldenkrais**

Tenue souple.

### **Pour les randonnées**

Chaussures de randonnées chaudes et imperméables.

Un sous-pull, un collant chaud / Des paires de chaussettes chaudes.

Un pantalon confortable pour la marche.

Un pull en polaire proche du corps et une veste polaire.

Une veste imperméable avec capuche.

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 / Une gourde.

### **Pour la maison**

Des chaussures d'intérieur / Vos serviettes de toilette / Maillot et sortie de bain.

---

**PRIX : les tarifs sont consultables sur notre site internet**

<https://www.jarjatte.fr/sejours/stage-feldenkrais-raquettes-nathalie-touaty/>

LE PRIX COMPREND	LE PRIX NE COMPREND PAS
Les pensions	Le pique-nique le jour 7
Raquettes et bâtons	Le vin à table
L'encadrement	Les boissons et dépenses personnelles
L'apéritif de bienvenue	L'assurance annulation
Les taxes de séjour	Les options bain nordique, sauna, yoga, massage.

## À CONSULTER

<https://www.jarjatte.fr/infos/le-pays/>

<https://www.jarjatte.fr/informations-pratiques/>

<https://www.jarjatte.fr/galerie-de-photos/>

## CGV ET ASSURANCE ANNULATION

<https://www.jarjatte.fr/informations-pratiques/cgv/>

<https://www.jarjatte.fr/informations-pratiques/assurance-annulation/>

## OPÉRATEUR DE VOYAGE

### **Valgabondage**

N°SIRET: 45212238500019

N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385

Immatriculation Atout France IM026140001

RCP : MMA - SARL SAGA Oullins N°146206240

Garantie financière Groupama N°4000713303