LE CORPS ET L'ESPRIT

DESCRIPTION

Ce printemps : prends soin de ton **corps** et de ton **esprit** ! Tout au long de cette colonie de vacances, découvre de nouvelles sensations et une nouvelle manière de concevoir ta **santé physique et mentale**, au travers d'un programme très complet qui allie **remise en forme du corps, détente de l'esprit** et **activités ludiques**.

Spécialement conçu pour les **adolescents**, ce séjour te permettra d'acquérir les bons comportements permettant de garder ton corps en **parfaite santé** !

/!\\\\ Attention, suite à la nouvelle politique de réservation de la SNCF pour les groupes, les tarifs de transport proposés risquent de fortement augmenter après le 1er mars 2024.

ACTIVITES

Chaque jour, 3 à 4 activités te seront proposées parmi lesquelles :

REMISE EN FORME DU CORPS

- **Initiation à la méthode Pilates** (3 séances d'1h) : rééquilibre ton corps autour du développement des muscles profonds, de l'amélioration de la posture et de la souplesse articulaire.
- **Randonnées** (2 à 3 sorties de 1h30 à 2h30) : parce qu'il n'y a pas mieux que se dégourdir les jambes en pleine nature, et en pleine conscience pour fortifier son corps et libérer son mental.
- **Piscine** (2 sorties) : détends toi et renforce ta musculature et tes articulations au centre aquatique de l'Ozen.
- **Initiation à la nutrition** (1 séance) : adopte les bons comportements alimentaires auprès d'un diététicien présent pour t'enseigner les rudiments de la nutrition et répondre à toutes tes questions.
- **Initiation à l'escalade** : apprends à maîtriser ton corps et sollicite tes muscles profonds lors de cette initiation au complexe de Monistrol. Dépassement de soi garanti !

DETENTE DE L'ESPRIT

- **Initiation au Yoga** (2 séances d'1h) : améliore ta force et ta souplesse tout en réduisant ton stress et ton anxiété.
- **Relaxation** (2 séances en soirée) : apprends à être à l'écoute de ton corps et à gérer tes émotions pour te relaxer.
- **Activités manuelles** (2 séances) : développe tes capacités cognitives, ta concentration et la coordination entre ta vision et tes gestes.
- **Canirandonnée** (1 séance) : ressource-toi en pleine nature dans les pas des huskys qui t'accompagneront durant ta balade.

ACTIVITES LUDIQUES

- **Laser Game extérieur** (1 séance) : découvre la version plein air de ce sport d'équipe, avec un seul objectif : s'amuser !
- **Veillées et activités annexes** : en parallèle des activités principales, d'autres activités te seront proposées autour du jeu, à découvrir ci-dessous !

ACTIVITES ANNEXES

En dehors des activités principales, tu pourras profiter de temps libres et t'adonner à des activités annexe avec les autres jeunes de nos séjours présents sur notre centre : grands jeux, sports collectifs, babyfoot, tennis de table, etc. Des veillées te seront également proposées, parmi lesquelles : Times's Up, la Happy-End party, les Matchs d'impro, ou

à partir de 575.00 € / jeune

Du 06/04/2024 au 20/04/2024

Ages : **de 13 à 17 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **JEUNESSE ET SPORTS**

Frais de dossier : **19.00 € / jeune**

Adresse du séjour

Espace Beauvoir
43120 MONISTROL-SUR-LOIRE

encore des veillées jeux.

ENCADREMENT

- 1 directeur BAFD,
- 1 assistant sanitaire,
- 1 animateur pour 8 enfants,
- 1 animateur coach sportif et professeur de pilates
- Intervenants : nutrition, yoga, activité loisirs.

En savoir plus sur l'encadrement des jeunes chez Djuringa Juniors.

TRANSPORT

Retrouve ci-dessous les villes de départ proposées, ainsi que leurs tarifs respectifs. Tu as la possibilité de choisir une ville de retour différente de celle de départ. Le trajet s'effectue en Train ou TGV (en fonction de ta ville) jusqu'à Lyon, puis en car jusqu'à Monistrol sur Loire (43).

HEBERGEMENT

Le centre est situé au cœur d'un site calme et verdoyant. Le **charme d'un bâtiment en pierre**, sa terrasse dominant le centre-ville, une large palette d'activités sont proposées à proximité. L'**Espace Beauvoir** est un ancien corps de ferme entièrement rénové, idéal pour accueillir nos **colonies de vacances**. Il bénéficie d'une vue dominante sur Monistrol et son château.

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

/!\\\\ Spécimens donnés à titre d'exemple /!\\\\ : Les documents vous seront envoyés par mail une fois le 1er paiement reçu.

LE CORPS ET L'ESPRIT

INFOS PRATIQUES

INFOS PRATIQUES

ENCADREMENT

Vous souhaitez en savoir plus sur le nombre d'animateurs, leurs qualifications, et les méthodes de recrutement ?

PLUS D'INFOS

TRANSPORTS

Ici, retrouvez toutes les informations concernant le transport de vos enfants, leur accompagnement, le prix du voyage, les repas et les lieux de rendez-vous.

PLUS D'INFOS

ADMINISTRATIF

Une question sur les documents obligatoires, la facturation, les délais et moyens de réglement, et comment préparer au mieux le séjour de votre enfant ?

PLUS D'INFOS

PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat de vaccinations à jour ou copie des pages vaccins du carnet de santé
- Charte du participant

LE CORPS ET L'ESPRIT

LE CENTRE D'ACCUEIL

Espace Beauvoir
Nous vous accueillons toute l'année au cœur d'un site calme et verdoyant. Le **charme d'un bâtiment en pierre**, sa terrasse dominant le centre-ville, une large palette d'activités sont proposées à proximité.
L'**Espace Beauvoir** est un ancien corps de ferme entièrement rénové, idéal pour accuillir nos **colonies de vacances**. Il bénéficie d'une vue dominante sur Monistrol et son château.

À votre disposition

- 1 salle de restauration,
- 1 hébergement de 66 places,
- 18 chambres avec salles de bain privatives
- 1 dortoir de 13 personnes,
- 4 salles de réunion de 30 à 45 m2 dont trois d'entre elles peuvent être modulées.
- 1 salle de conférence de 160 m2 sonorisée
- De nombreux espaces verts
- Plusieurs terrasses.
- A proximité des activités culturelles et activités de pleine nature.

Toutes nos chambres sont équipées d'une salle d'eau privative (lavabo, wc, douche). Une chambre adaptée peut accueillir des personnes à mobilité réduite avec une salle de bain adaptée.

À proximité

Un centre aquatique, un cinéma et de multiples activités possibles sur la commune.
De nombreuses activités sont proposées : un cinéma, le centre aquatique de l'Ozen, de nombreux circuits pédestres et vététistes, etc. La proximité de la Loire à 5 kilomètres permet la découverte des gorges de la Loire en canoé kayak ! Visite du Puy en Velay à 35 minutes, Massif du Mezenc, etc.

LA REGION

Réputée pour ses paysages bucoliques et ses monuments de caractère, la Haute-Loire offre à ses habitants un cadre de vie apaisé et authentique, au cœur d'une nature préservée.

Qualité de vie, respect des traditions et protection de l'environnement sont également les maîtres-mots d'un département tourné vers l'avenir.

Insolites, sympathiques, agréables, originales, découvrez des expériences uniques entre hauts plateaux et Loire sauvage, bienvenue en Haute-Loire !

La Haute-Loire est, à l'image de l'Auvergne, une terre riche par son côté sauvage et authentique et par la richesse culturelle et architecturale dont elle bénéficie.

Le visiteur se laisse guider de châteaux en châteaux pour comprendre l'histoire des familles les plus réputées de Haute-Loire, découvre les richesses du département exposées dans les nombreux musées ou contemple ce paysage façonné par les volcans.

Les trains touristiques traversent tous les territoires et font découvrir d'une manière originale la nature préservée et les plus authentiques églises, chapelles et abbayes.

L'authenticité, trait de caractère de la Haute-Loire et de ses habitants, se traduit également par de nombreux savoir faire, transmis de générations en générations, et un sens aigu de l'accueil que vous remarquerez dans les « fermes découvertes » du département.

LE CORPS ET L'ESPRIT

TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Annecy	TRAIN + CAR	77.50 €
Chambéry	TRAIN + CAR	75.00 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	77.50 €
Dijon	TRAIN + CAR	80.00 €
Grenoble	TRAIN + CAR	72.50 €
Lyon	CAR	45.00 €
Macon	TRAIN + CAR	77.50 €
Massy	TRAIN + CAR	100.00 €
Montpellier	TRAIN + CAR	90.00 €
Paris	TRAIN + CAR	97.50 €
Toulouse	TRAIN + CAR	97.50 €
Valence	TRAIN + CAR	75.00 €

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Annecy	TRAIN + CAR	77.50 €
Chambéry	TRAIN + CAR	75.00 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	77.50 €
Dijon	TRAIN + CAR	80.00 €
Grenoble	TRAIN + CAR	72.50 €
Lyon	CAR	45.00 €
Macon	TRAIN + CAR	77.50 €
Massy	TRAIN + CAR	100.00 €
Montpellier	TRAIN + CAR	90.00 €
Paris	TRAIN + CAR	97.50 €
Toulouse	TRAIN + CAR	97.50 €
Valence	TRAIN + CAR	75.00 €