

## LE CORPS ET L'ESPRIT



## DESCRIPTION

Corps engourdi et esprit fatigué... tu as besoin d'une parenthèse bien-être et d'un coup de boost pour recharger les batteries ?

Découvre sans plus attendre notre colonie de vacances Le corps et l'Esprit cet automne; un séjour autour de la **remise en forme** sous le signe du bien-être pour **(re)découvrir son corps et reposer son esprit** !

### ACTIVITÉS

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 t'aidera à mieux comprendre ton corps... mais aussi ton esprit. Une parenthèse bien-être essentielle pour acquérir les bons comportements permettant de garder son corps en **parfaite santé** ! 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.

#### DÉTENTE DE L'ESPRIT

- **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.
- **Randonnée** (1 sortie) : il n'y a pas mieux que marcher, en pleine nature et conscience pour fortifier son corps et libérer son mental.

#### ACTIVITÉS LUDIQUES

- **Canirandonnée** (1 séance) : ressource-toi en pleine nature dans les pas des huskys qui t'accompagneront durant ta balade.
- **Escalade** (1 séance),
- **Veillées et activités annexes** : en parallèle des activités principales, d'autres activités te seront proposées autour du jeu, à découvrir ci-dessous !

**Pour les séjours de 14 jours** : le programme est doublé + excursion à la journée avec pique-nique (visite miellerie).

#### ACTIVITÉS ANNEXES

En dehors des activités principales, tu pourras profiter de temps libres et t'adonner à des activités annexes 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 encore des veillées jeux.

#### ENCADREMENT

- 1 directeur BAFD,
- 1 assistant sanitaire,

à partir de **550.00 € / jeune**

Du 19/10/2025 au 01/11/2025

Ages : **de 13 à 17 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrement : **JEUNESSE ET SPORTS**

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

Adresse du séjour

73620 HAUTELUCE

- 1 animateur pour 8 enfants,
- 1 animateur coach sportif et professeur de pilates
- Intervenants : 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 **Hauteluce** (73).

Plus d'informations sur l'organisation de nos transports ? [Clique ici](#).

## HÉBERGEMENT

Découvre notre centre d'accueil de colonies de vacances et séjours pour jeunes **La Chaudane** ! Implanté sur un terrain de 1.2 hectare à 1200m d'altitude, entre Albertville (30km) et Hauteluce (5km), c'est le centre idéal pour des séjours en communion avec la nature. Le centre est équipé pour te fournir le meilleur accueil possible, et te permettre de pratiquer des activités sportives et récréatives au quotidien.

## 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 règlement, et comment préparer au mieux le séjour de votre enfant ?

**PLUS D'INFOS**

## LE CORPS ET L'ESPRIT



## LE CENTRE D'ACCUEIL

### La Chaudane

Découvrez notre centre d'accueil de colonies de vacances et séjours pour jeunes **La Chaudane** ! Implanté sur un terrain de 1.2 hectare à 1200m d'altitude, entre Albertville (30km) et Hauteluce (5km), c'est le centre idéal pour des colonies de vacances et séjours en communion avec la nature aux beaux jours, mais pas que ! Bol d'air pur et bain de vitamine D garantis.

Côté hébergement et vie quotidienne, le centre est tout équipé pour fournir aux jeunes le meilleur accueil possible, et leur permettre de s'adonner à des activités sportives et récréatives au quotidien, à proximité directe :

- 23 chambres de 4 à 8 personnes,
- Sanitaires privatifs dans chaque chambre comprenant lavabos, douches, WC,
- 3 salles d'activités ou de classe,
- Du matériel disponible sur place pour les temps libres des jeunes : sono, baby-foot, tables de ping-pong, divers jeux de société, etc,
- Propriété de 1,2 hectare,
- 1 infirmerie.

### Agréments

- Education Nationale pour 3 classes : N°98.05.12A - Capacité maximale 140 personnes dont 120 jeunes.
- Jeunesse et Sports de Savoie : N°073-132-405 - Capacité maximale 140 personnes dont 120 jeunes.

## LA REGION

### Hauteluce, un havre de paix.

La situation exceptionnelle de La Chaudane à proximité d'Hauteluce en fait un centre de choix pour les randonnées en nature... et quelle nature ! Les pistes de ski de l'hiver laissent place lorsque les températures sont plus douces à une vue imprenable sur le Mont-Blanc, et sa diversité tantôt verdoyante tantôt rocheuse. Vallées et reliefs font en effet partie intégrante de ce paysage montagnard – l'un des plus calmes et préservés des Alpes. Les amateurs de calme, de nature et d'air pur trouveront en Hauteluce un havre de paix.

## LE CORPS ET L'ESPRIT

### TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
19/10/2025	7 jours	550.00 €
19/10/2025	14 jours	1045.00 €
26/10/2025	7 jours	550.00 €

### TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
SUR PLACE	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
SUR PLACE	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €

### TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
AVIGNON	TRAIN + CAR - 12 ans	67.50 €
AVIGNON	TRAIN + CAR	85.00 €
AVIGNON	TRAIN + CAR - 12 ans	67.50 €
AVIGNON	TRAIN + CAR	85.00 €
CHAMBERY (CAR)	CAR - 12 ans	62.50 €
CHAMBERY (CAR)	CAR	80.00 €
CHAMBERY (CAR)	CAR - 12 ans	62.50 €
CHAMBERY (CAR)	CAR	80.00 €
DIJON	TRAIN + CAR - 12 ans	65.00 €
DIJON	TRAIN + CAR	82.50 €
DIJON	TRAIN + CAR - 12 ans	65.00 €
DIJON	TRAIN + CAR	82.50 €
GRENOBLE	TRAIN + CAR - 12 ans	67.50 €
GRENOBLE	TRAIN + CAR	82.50 €
GRENOBLE	TRAIN + CAR - 12 ans	67.50 €
GRENOBLE	TRAIN + CAR	82.50 €
LE MANS	TRAIN + CAR - 12 ans	87.50 €
LE MANS	TRAIN + CAR	112.50 €
LE MANS	TRAIN + CAR - 12 ans	87.50 €
LE MANS	TRAIN + CAR	112.50 €
LILLE	TRAIN + CAR - 12 ans	92.50 €
LILLE	TRAIN + CAR	112.50 €
LYON	CAR	52.50 €
LYON	CAR	52.50 €
MACON	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
MACON	TRAIN + CAR	75.00 €

MACON	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
MACON	TRAIN + CAR	75.00 €
MARSEILLE	TRAIN + CAR - 12 ans	72.50 €
MARSEILLE	TRAIN + CAR	90.00 €
MARSEILLE	TRAIN + CAR - 12 ans	72.50 €
MARSEILLE	TRAIN + CAR	90.00 €
MASSY	TRAIN + CAR - 12 ans	85.00 €
MASSY	TRAIN + CAR	107.50 €
MASSY	TRAIN + CAR - 12 ans	85.00 €
MASSY	TRAIN + CAR	107.50 €
MONTPELLIER	TRAIN + CAR - 12 ans	77.50 €
MONTPELLIER	TRAIN + CAR	92.50 €
MONTPELLIER	TRAIN + CAR - 12 ans	77.50 €
MONTPELLIER	TRAIN + CAR	92.50 €
NANTES	TRAIN + CAR - 12 ans	87.50 €
NANTES	TRAIN + CAR	105.00 €
NICE	TRAIN + CAR - 12 ans	87.50 €
NICE	TRAIN + CAR	112.50 €
NICE	TRAIN + CAR - 12 ans	87.50 €
NICE	TRAIN + CAR	112.50 €
PARIS	TRAIN + CAR - 12 ans	87.50 €
PARIS	TRAIN + CAR	107.50 €
PARIS	TRAIN + CAR - 12 ans	87.50 €
PARIS	TRAIN + CAR	107.50 €
RENNES	TRAIN + CAR - 12 ans	90.00 €
RENNES	TRAIN + CAR	115.00 €
RENNES	TRAIN + CAR - 12 ans	90.00 €
RENNES	TRAIN + CAR	115.00 €
ROUEN	TRAIN + CAR - 12 ans	90.00 €
ROUEN	TRAIN + CAR	112.50 €
ROUEN	TRAIN + CAR - 12 ans	90.00 €
ROUEN	TRAIN + CAR	112.50 €
STRASBOURG	TRAIN + CAR - 12 ans	82.50 €
STRASBOURG	TRAIN + CAR	97.50 €
STRASBOURG	TRAIN + CAR - 12 ans	82.50 €
STRASBOURG	TRAIN + CAR	97.50 €
SUR PLACE	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
SUR PLACE	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
TOULOUSE	TRAIN + CAR - 12 ans	85.00 €
TOULOUSE	TRAIN + CAR	107.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR - 12 ans	62.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €

