

## LE CORPS ET L'ESPRIT



### DESCRIPTION

Et si tu faisais un **break bien-être et détente** pour recharger les batteries après ton année chargée ? C'est en tout cas ce que nous te proposons avec cette **colonie de vacances placée sous le signe du bien-être**, de la découverte ou redécouverte du corps, et du repos de l'esprit.

Le programme de ce séjour de **remise en forme** spécialement conçu pour les ados repose sur le juste équilibre entre différentes activités autour de la détente de l'esprit et de la remise en forme du corps.

#### ACTIVITES

Le programme a été spécialement conçu pour les adolescents avec chaque jour 3 à 4 activités différentes : un parfait mélange entre plaisir, détente et sports.

- Initiation au **pilates** : 3 séances pour rééquilibrer son corps,
- Initiation au **yoga** : 2 séances qui réduisent stress et anxiété,
- **Randonnée** : 2 à 3 sorties en pleine nature,
- **Piscine** : 2 sorties au centre aquatique de l'Ozen,
- **Activités manuelles** : 2 séances de développement personnel,
- **Relaxation** : 2 séances (en soirée) pour être à l'écoute de son corps,
- Initiation à la **nutrition** : avec un diététicien professionnel,
- **Cani-rando** : découverte de la nature avec des chiens de traîneaux,
- **Laser Game extérieur** : joue en équipe avec un seul objectif : prendre du plaisir,
- **Escalade** : initiation au complexe de Monistrol.

**LE PLUS** : nous te proposons également un menu spécifique sans viande !

**Séjours 6 jours** : 1 séance de pilates et 1 séance de piscine seulement.

**Séjours 13 jours** : programme doublé sauf le pilates (5 séances) et la piscine (3 séances).

#### ACTIVITES ANNEXES

- Le reste du temps est consacré à la pratique d'activités et animations annexes : sports Co', cirque, randonnée animée, jeux de société, activités manuelles et grands jeux d'animation.
- Des veillées organisées tous les soirs (Fureur, Défifou, Cluedo, Ambassadeurs, Soirée Casino, Time's Up et Matches d'impros endiablés, sans oublier la "Happy End Party" !)

#### ENCADREMENT

- 1 directeur BAFD,
- 1 assistant sanitaire PSC1,
- 1 animateur BAFA pour 8 jeunes,
- 1 intervenant spécialisé nutrition, yoga et pilates,
- 1 encadrement brevet d'Etat ou fédéral pour la cani-rando et l'escalade.

Plus d'informations sur l'encadrement Djuringa Juniors ? [Clique ici.](#)

#### 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 ou bien de te faire amener sur place par tes parents ou responsables légaux ce qui leur permet de visiter la structure d'accueil, de rencontrer l'équipe pédagogique. 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).

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

à partir de **440.00 € / jeune**

Du 10/07/2022 au 26/08/2022

Âges : 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

## HEBERGEMENT

Lors de ton séjour de détente et de bien-être, tu seras hébergé(e) au coeur de la Haute-Loire (43) à Monistrol-sur-Loire. Le centre au sein duquel tu séjourneras est un ancien corps de ferme entièrement rénové qui t'offrira un cadre de vie idéal pour te ressourcer en pleine nature, avec une vue dominante sur Monistrol et son chateau. Tu dormiras dans une chambre de 2 à 5 lits, avec sa salle de bains privative.

## 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

##### Administratifs

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

#### 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 accueillir 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,
- 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
10/07/2022	8 jours	595.00 €
10/07/2022	15 jours	1080.00 €
17/07/2022	8 jours	595.00 €
17/07/2022	15 jours	1080.00 €
24/07/2022	8 jours	595.00 €
24/07/2022	15 jours	1080.00 €
31/07/2022	15 jours	1080.00 €
31/07/2022	8 jours	595.00 €
07/08/2022	8 jours	595.00 €
07/08/2022	15 jours	1080.00 €
14/08/2022	13 jours	930.00 €
14/08/2022	8 jours	595.00 €
21/08/2022	6 jours	440.00 €

### OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Menu spécifique sans viande	0.00 €

## TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Annecy	TRAIN + CAR	80.00 €
Avignon	TRAIN + CAR	77.50 €
Chambéry	TRAIN + CAR	75.00 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	77.50 €
Dijon	TRAIN + CAR	77.50 €
Grenoble	TRAIN + CAR	80.00 €
Lille	TGV + CAR	105.00 €
Lille	TRAIN + CAR	105.00 €
Lyon	CAR	42.50 €
Macon	TRAIN + CAR	75.00 €
Marseille	TGV + CAR	82.50 €
Marseille	TRAIN + CAR	82.50 €
Massy	TGV + CAR	97.50 €
Massy	TRAIN + CAR	97.50 €
Montpellier	TGV + CAR	85.00 €
Montpellier	TRAIN + CAR	85.00 €
Nancy	TGV + CAR	107.50 €
Nancy	TRAIN + CAR	107.50 €
Nantes	TGV + CAR	107.50 €
Nantes	TRAIN + CAR	107.50 €
Nice	TGV + CAR	107.50 €
Nice	TRAIN + CAR	107.50 €
Paris	TGV + CAR	97.50 €
Paris	TRAIN + CAR	97.50 €
Rennes	TGV + CAR	110.00 €
Rennes	TRAIN + CAR	110.00 €
Rouen	TGV + CAR	110.00 €
Rouen	TRAIN + CAR	110.00 €
Strasbourg	TGV + CAR	92.50 €
Strasbourg	TRAIN + CAR	92.50 €
Toulon	TGV + CAR	97.50 €
Toulon	TRAIN + CAR	92.50 €
Toulouse	TGV + CAR	92.50 €
Toulouse	TRAIN + CAR	92.50 €
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	80.00 €
Avignon	TRAIN + CAR	77.50 €
Chambéry	TRAIN + CAR	75.00 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	77.50 €
Dijon	TRAIN + CAR	77.50 €
Grenoble	TRAIN + CAR	80.00 €
Lille	TGV + CAR	105.00 €
Lyon	CAR	42.50 €
Macon	TRAIN + CAR	75.00 €
Marseille	TGV + CAR	82.50 €
Massy	TGV + CAR	97.50 €
Montpellier	TGV + CAR	85.00 €
Nancy	TGV + CAR	107.50 €
Nantes	TGV + CAR	107.50 €
Nice	TGV + CAR	107.50 €
Paris	TGV + CAR	97.50 €
Rennes	TGV + CAR	110.00 €
Rouen	TGV + CAR	110.00 €
Strasbourg	TGV + CAR	92.50 €
Toulon	TGV + CAR	97.50 €
Toulouse	TGV + CAR	92.50 €
Valence	TRAIN + CAR	75.00 €