

STAGE JUJITSU ET NATURE

Du 24 au 28 mai 2017 / Du 29 juillet au 5 août 2017

Dans le parc naturel des monts d'Ardèche, sur les flancs du Tanargue

DE LA PRATIQUE

Au dojo Shiseikan Ardèche, tous les matins pendant trois heures. En option, une heure de Qi Gong le matin « à la fraîche ». Les cours tiendront compte du niveau des pratiquants, avec pour certains exercices, la constitution de deux groupes en fonction des acquis et des besoins de progression. Au-delà de la pratique du jujitsu, ces rencontres sont des opportunités pour débrancher du quotidien urbain et révéler des aspects de la vie bénéfiques pour chacun.

DES ÉCHANGES

Avec le pays, par des balades en forêt et en montagne, des baignades, du kayak, des visites de sites culturels ou naturels exceptionnels...

Avec les gens de la région, pour des actions écologiques, pour aider un agriculteur local, pour du cinéma autour d'un pique-nique, pour des fêtes...

DES ESPACES VIERGES

En retrait des grands flux touristiques sans être coupé du monde, la région du Tanargue, particulièrement préservée, offre une multitude de parcours faciles ou escarpés, seul(e) ou en groupe, parsemés de lieux pittoresques où les rencontres se font surtout avec le règne animal et végétal et avec soi-même.

HÉBERGEMENT

Ecocentre de laboule, Le village, 07110 Laboule

Laboule est un joli village d'artistes situé dans un environnement exceptionnel à 650 mètres d'altitude, sur les flancs des monts du Tanargue.

De nombreux gîtes sur la commune sont à louer pour les familles ou personne(s) souhaitant plus d'indépendance tout en gardant une proximité.

Les draps et linge de toilette ne sont pas fournis. Prévoir une paire de draps et une taie d'oreiller ou/et et un duvet, une paire de tongs ou chaussons pour l'intérieur de la maison, des chaussures de randonnées.

TARIFS

Stage printemps (5 jours)

• 300 € En pension complète à l'écocentre de Laboule

Stage été (7 jours)

• 450 € En pension complète à l'écocentre de Laboule

• 320 € pour un accompagnant

• 260 € stage seul

N'inclus pas les visites culturelles et sorties.

