

LA CHANDOLINE

Gîte et Randonnées

Au Manon

F-39310 LAJOUX

Tél/fax : (33) 03 84 41 26 93

info@lachandoline.com

www.lachandoline.com



30 mars 2016

Bonjour,

Voici notre programme estival 2016 :

Jun

Fleurs avec Pascale Gaudé

*Du samedi 4 juin, 10 h au dimanche 5 juin 16 h

Deux jours de randonnées faciles pour connaître la flore jurassienne côté suisse et français. Pascale est notre spécialiste flore, c'est un vrai plaisir que de regarder les orchis, trèfles d'eau, gentianes, campanules et autres bois jolis en détaillant les couleurs, les familles, les implantations...

½ pension et encadrement : 75 € (apportez votre pique-nique)



Méditation-Pleine conscience avec Anne Van de Perre

*Du samedi 11 juin, 8 h 00 au dimanche 12 juin, 17 h 30

* Du samedi 8 octobre, 8 h 00 au dimanche 9 octobre, 17 h 30

Découverte de la méditation en Pleine Conscience en référence à l'approche développée par Jon Kabat-Zinn.

Séances d'initiation avec apport théorique et mise en pratique (méditation guidée, ou en silence et de courte durée). Il sera question de méditation dans toutes ses postures : assise, en mouvement, en marche, debout ou allongée. Les bénéfices de cette approche sont multiples au niveau du corps aussi bien que de l'esprit. Pour mémoire, la réduction du stress et de la négativité, l'amélioration de la concentration et de l'attention, l'accroissement de la créativité, le développement de la bienveillance et de la patience.

1 demi-pension et 2 repas :

65.00 € en chambre randonneur (sanitaires à l'étage et draps non fournis),

78.00 € en chambre hôte (sanitaires privés et draps),

37.00 € en camping (matériel de camping non fourni)

encadrement : 105 € à verser à Anne

annevdp@bluewin.ch 00 41 78 731 62 25



Août

Gi-Quong avec Marylou Baldacci

*Du samedi 13 août, 14 h au vendredi 19 août, 17 h

Des Qi Gong pour les femmes

- Qi Gong de Mme la maîtresse LIU Ya Fei
- Méditation à la Lune
- Qi Gong pour les Reins et le Foie

Ces techniques ancestrales ou contemporaines ont été conçues par des femmes, spécifiquement pour les femmes.

Elles jouent un rôle de prévention des problèmes gynécologiques, aident à la régularisation de l'équilibre hormonal, et accompagnent les différentes périodes physiologiques de la vie des femmes. Elles facilitent aussi l'adaptation au stress émotionnel.

Elles sont basées sur la mise en mouvement et la régularisation des fonctions de l'énergie et du sang, et de la relation entre le corps et l'esprit.

Leur pratique se fonde sur 3 principes :

*le mouvement, souple, fluide, harmonieux

*la respiration lente et synchrone avec le geste

*la pensée, qui dirige l'énergie à l'intérieur du corps

Elles agissent en particulier sur les zones de la poitrine, du ventre, du bassin et de la colonne vertébrale.

Ces Qi Gong peuvent être pratiqués par toutes les femmes quelque soit leur âge ou leur condition physique.

« La beauté intérieure se voit dans le lâcher prise, la fluidité et la douceur des mouvements »

6 demi-pensions :

244 € en chambre randonneur (sanitaires à l'étage et draps non fournis),

298 € en chambre hôte (sanitaires privés et draps),

175 € en camping (matériel de camping non fourni)

encadrement et repas du midi : voir Mary Lou

xuanpin.qigong@yahoo.fr 06 13 59 55 01



La semaine d'Eté kayak, orientation, randonnées à pied, vélo, baignade, escalade...

et aussi jeux de cartes, chaises longues, sauna, hot-tub...

*Dimanche 7 août au samedi 13 août

Demi-pension : 43.00 €/jour

Camping seul : 7.50 €/jour

Location chalet (sans repas) : 390 €/semaine

Pour toutes les précisions : les informations, les heures, les repas, le niveau, le matériel, les activités annexes pour les accompagnatrices, les tarifs non précisés... vous pouvez téléphoner ou envoyer un mel, c'est avec grand plaisir que nous vous répondrons.

Et encore tout le printemps, été, automne :

* **Stretching et randonnée** avec Catherine Manchon du 5 au 11 juin, 3 au 08 juillet et 31 au 6 août

* **Aquarelle et randonnée** avec Anne Le Maitre du 10 au 16 juillet (la végétation) et du 21 au 27 août (réalisation d'un carnet de voyage)

Grande Traversée du Jura à pied ou vélo : nous organisons la logistique (cartes, descriptif, hébergement, transport ou non du sac, transfert) à partir de 335 €/personne.

Location de nos chalets tout équipé, à la semaine ou en week-end (2 chambres : 1 lit double et 3 lits simples, salon et cuisine, WC, douche, terrasse).

De 340 € à 495 € la semaine et de 220 € à 295 € le week-end.

A côté du gîte et avec tous les renseignements pour des randonnées vélo, à pied, baignade, visites, l'apéro...



Pour le folklore local :

La Rubathée verte et le loto-bourse à Lajoux le 14 août

La fête de l'Abonde à Lamoura le 15 août

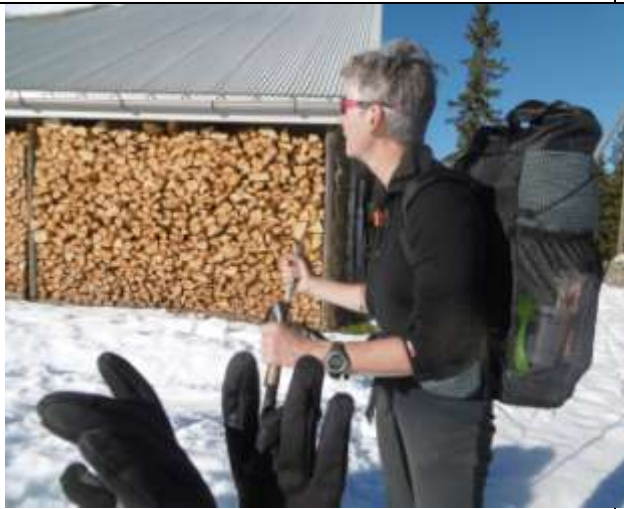
Et aussi ailleurs :

Gîte "Lez'arts" en mer (art et écriture) en Bretagne : kira.gomez@sfr.fr

et plus loin : "Casa Felicitas" aux Açores info@casa-feleccitas.com www.casa-feleccitas.com

A tout bientôt

Valérie Dalmais et Leyla Ramirez



Cet hiver de la neige quoi on en ait dit !