

LOISIRS ADAPTÉS

FICHE TECHNIQUE

UMEN
Univers Montagne Esprit Nature



Donnons de la voix (81)

Sam. 10 et dim. 11 septembre

Découvrez tout ce que vous pouvez faire avec votre voix et tout ce qu'elle peut faire pour vous.

Adonnez-vous au chant spontané et à travers des jeux vocaux et des sonorités venues d'ailleurs.

Lâchez prise et faites place à votre imagination. Durant l'atelier, manipulez aussi des instruments intuitifs et accompagnez votre chant.






Jusqu'à 10 participants
1 animateur pour 2 à 3 participants

Encadrement:
Tiphaine Jousseume,
Monitrice éducatrice

Code séjour : **LA22 12**



Les points clés du séjour

-  Durée du séjour : **2 jours - 1 nuit**
-  Prix du séjour : **200 euros**
-  Nombre minimum de participants : **5**
-  Niveau d'autonomie : **personnes de moyenne à bonne autonomie**
-  Hébergement: **En cours**

– Le programme prévisionnel

L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme en fonction des capacités des participants, de l'homogénéité du groupe, des conditions météo, ou des raisons de sécurité.

JOUR 1 : Atelier de yoga du son pour découvrir ce que nous pouvons faire avec la voix et ce qu'elle nous apporte.

JOUR 2 : Loisirs créatifs, activités extérieures, activités culinaires, etc, selon la météo et envies du groupe

– Les rendez-vous

Départ et retour à partir de Toulouse

Les informations détaillées sur l'organisation seront transmises par mail ou par téléphone 10 à 15 jours avant le départ. Contactez-nous en cas d'une demande d'organisation spécifique.

– Les transports

Transport au départ et au retour de Toulouse, à bord de 2 véhicules 9 places UMEN.

– Les repas

Les repas seront confectionnés par le groupe sous la houlette du responsable de l'activité.

– L'assurance

UMEN est assuré en responsabilité civile à la MAIF.

Pour plus d'informations consultez notre site internet, [rubrique UMEN/Conditions Générales](#).

– S'inscrire au séjour

Rendez-vous sur la [liste des séjours de notre site internet](#) pour vous inscrire ou envoyez-nous un email à contact@umen.fr

– Le matériel fourni

Nous fournissons l'ensemble du matériel de cuisine, une trousse à pharmacie de premier secours ainsi que les jeux collectifs de loisirs.

LES ÉQUIPEMENTS PERSONNELS À PRÉVOIR

Cette liste, non exhaustive, représente l'équipement minimum exigé pour ce séjour.

Soyez en tenue le jour du départ.

Pour **la journée**, prévoir :

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables
- 1 veste coupe-vent imperméable (type k-way) et une cape de pluie
- 1 sac à dos de randonnée avec renfort et ceinture ventrale de 15 à 20 litres pour porter vos affaires de la journée, il contiendra :
 - **1 bouteille d'eau pleine de 1 à 1,5 litre** (ou gourde)
 - des lunettes de soleil, crème solaire et protection à lèvres
 - 1 pull en polaire
 - le pique-nique fourni par nos soins

Pour **le séjour**, dans un seul sac de voyage, prévoir :

- 1 paire de chaussures ou chaussons
- 1 sac pour le linge sale
- Nécessaire de toilette
- 1 drap de lit en 90 et 1 taie d'oreiller / une alèse si besoin
- 1 sac de couchage été (+ 15°C)*
- des bouchons d'oreilles pour des nuits tranquilles...
- 1 pantalon, paires de chaussettes, T-shirts, sous-vêtements
- 1 lampe de poche

Divers :

- carte vitale
- Pilulier journalier prérempli le cas échéant
- de l'argent de poche pour les dépenses personnelles (boissons, souvenirs...)

*prêt de duvet possible, sur demande : 5€ pour frais de nettoyage.

En raison du protocole sanitaire en vigueur, les couvertures ne sont plus fournies dans les gîtes.

Pour contacter le responsable de l'activité et
uniquement pendant l'activité : 06 05 07 88 72

UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE
UMEN - MAISON DES SPORTS - 190 RUE ISATIS 31670 LABÈGE

contact@umen.fr
TEL : 05 62 24 18 18

www.umen.fr
SMS: 07 81 00 61 44