

LOISIRS ADAPTÉS

FICHE TECHNIQUE

UMEN
Univers Montagne Esprit Nature



À vive voix

Samedi 11 et 12 mars 2022

Lors d'un atelier de yoga du son et de chant spontané animé par Thierry, nous irons à la rencontre de notre propre.

Exercices ludiques, jeux vocaux, chant, manipulation d'instruments nous permettrons de lâcher prise et explorer les possibilités de la voix.

Un week-end à la campagne qui nous garantit calme et sérénité.

Effectif : jusqu'à 10 participants. 1 animateur pour 2 à 3 participants.

Encadrement :
Tiphaine Jousseume,
Monitrice éducatrice

Code séjour : LA23 04



Les points clés du séjour

- Durée du séjour : **2 jours - 1 nuit**
- Prix du séjour : **210 €**
- Nombre minimum de participants : **6**
- Hébergement : **81150 Castanet**

Association à but non lucratif - SIRET N° 43800025900038
Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours
N° IM031160001

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 pour des raisons de sécurité.

Les activités

Liste non-exhaustive, programme en cours d'élaboration.
Les activités sont susceptibles d'être modifiées.

Jour 1 : Atelier yoga du son et chant spontané avec animé par Thierry. Jeux extérieurs ou repos. Préparation du repas. Dîner et veillée pour ceux qui le souhaitent.

Jour 2 : Balades, jeux extérieurs ou activités manuelles, culinaires selon la météo et les envies du groupe. Retour à Toulouse.



Transport et points de rendez-vous

Départ et retour à 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 de demande d'organisation spécifique.

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.

Inscription 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 premiers secours ainsi que les jeux collectifs de loisirs.

L'équipement personnel à prévoir

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

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**, prévoir :

- 1 paire de chaussures et chaussons
- pantalons, shorts, paires de chaussettes, T-shirts, sous-vêtements
- 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*
- 1 lampe de poche
- des bouchons d'oreilles pour des nuits tranquilles...

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 : prévoir 5€ pour frais de nettoyage.

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

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 www.umen.fr
TEL : 05 62 24 18 18 SMS : 07 81 00 61 44