

## LE CORPS ET L'ESPRIT : REMISE EN FORME PHYSIQUE ET MORALE



### DESCRIPTION

Et si tu faisais un **break bien-être et détente** cet été 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. Viens prendre soin de toi avec nous en **juillet** ou en **août** !

### ACTIVITÉS

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 sorties en pleine nature pour recharger les batteries et prendre un grand bol d'air pur,
- **Piscine** : 2 séances minimum prévues à la piscine de Monistrol,
- **Relaxation** : 2 séances (en soirée) pour être à l'écoute de son corps,
- **Canirando** : découverte de la nature avec des chiens de traîneaux,
- **Laser Game extérieur** : joue en équipe avec un seul objectif : prendre du plaisir,
- **Session au parcours aventure d'Yssingeaux** : sauts de Tarzan, ponts de singe, tyroliennes et cages suspendues pour une expérience fun et pleine de sensations en pleine nature...

**POUR LES SÉJOURS DE 15J** : le programme est doublé.

### ACTIVITÉS ANNEXES

Le reste du temps est consacré à la pratique d'**activités et animations annexes de ton choix** :

- Sports Co',
- Cirque,
- Randonnée animée,
- Jeux de société,
- Activités manuelles et
- Grands jeux d'animation.

Des **veillées** sont 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 animateur coach sportif,
- 1 professeur de pilates.

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

Du 05/07/2026 au 23/08/2026

Âges : **de 12 à 16 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **JEUNESSE ET SPORTS**

Frais de dossier : **19.00 € / jeune**

### Adresse du séjour

Lotissement Beauvoir  
43120 MONISTROL SUR LOIRE

## TRANSPORT

**Transport vers le centre** : 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 et tu as même la possibilité de te faire emmener sur le centre par tes propres moyens (parents, responsables légaux). Le trajet s'effectue avec nos accompagnateurs en Train ou TGV (en fonction de ta ville) jusqu'à Lyon, puis en car de grand confort jusqu'à Tence (43).

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

## HEBERGEMENT

Le centre est situé 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. Tu dormiras en **chambre de 2 à 5 lits** ou bien en **dortoir de 13 lits**.

## 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 : REMISE EN FORME PHYSIQUE ET MORALE



### 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 de 13 personnes,
- 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 : REMISE EN FORME PHYSIQUE ET MORALE

### TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
05/07/2026	8 jours	710.00 €
05/07/2026	15 jours	1250.00 €
12/07/2026	8 jours	710.00 €
12/07/2026	15 jours	1250.00 €
19/07/2026	8 jours	710.00 €
19/07/2026	15 jours	1250.00 €
26/07/2026	8 jours	710.00 €
26/07/2026	15 jours	1250.00 €
02/08/2026	8 jours	710.00 €
02/08/2026	15 jours	1250.00 €
09/08/2026	8 jours	710.00 €
09/08/2026	15 jours	1250.00 €
16/08/2026	8 jours	710.00 €









TOULOUSE	TRAIN + CAR	105.00 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €

TOULOUSE	TRAIN + CAR	105.00 €
TOULOUSE	TRAIN + CAR	105.00 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €
VALENCE	TRAIN + CAR	77.50 €