

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 sur place dans la piscine du centre,
- **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,
- **Initiation à la trottinette électrique** : découverte des paysages environnants lors d'une balade.

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

294 impasse du Mont joyeux
43190 TENCE

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

Pour ton séjour, tu seras hébergé(e) au domaine du **Mont-Joyeux** situé à **Tence (43)**. La structure dispose de bâtiments d'hébergements avec des chambres de 4 places, équipées de douches, lavabos, wc. Tu bénéficieras également des infrastructures sur place, à savoir une grande salle de restauration, une piscine et de nombreux espaces extérieurs et de jeux. Du fait de sa position géographique, le centre te permettra de réaliser toutes tes activités sur place ou dans un rayon de 5 km et de bénéficier d'un cadre idyllique en pleine nature.

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

Domaine du Mont Joyeux

Au coeur d'un espace naturel, l'hébergement se fera dans des chalets disposant de 15 chambres. Pour le confort de chacun, les chambres disposent de 5 places et sont équipées de douches, lavabos, WC. Pour les plaisirs de la vie quotidienne les jeunes ont accès à plusieurs salles d'activités. Le centre dispose également de :

- une salle de restauration,
- une cuisine professionnelle équipée,
- une petite piscine,
- une terrasse extérieure ainsi que de plusieurs espaces de jeux.

Toutes les activités se déroulent dans un rayon de 5 km autour du centre de vacances.

LA REGION

L'Auvergne est située dans le centre de la France, dans le Massif Central. C'est une région haute et volcanique composée de montagnes et de plateaux. Véritable invitation au plaisir, telle une onde fraîche et intense, enjouée et gourmande, "le parfum de Haute-Loire" s'éveille en vous avec délice.

Toute en bosses et en creux mais d'une altitude élevée, **la Haute-Loire** doit aussi à sa position géographique son climat, que l'on peut dire de moyenne montagne, mais complexe et très contrasté. Car, sur cette même terre interviennent tour à tour les influences océanique et continentale, aussi bien que montagnarde et méditerranéenne, d'où une palette climatique très étendue, allant des chaleurs lourdes des plaines du Brivadois aux blizzards glacés ("la burle") qui paralysent les plateaux. Loin d'être un handicap, cette diversité présente un indéniable attrait, transformable en atout important.

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	15 jours	1250.00 €
09/08/2026	8 jours	710.00 €
16/08/2026	8 jours	710.00 €

