



# Week end Massage & randonnée douce en raquettes

## Séjour Individuels

### MASSAGE ET RAQUETTE À NEIGE

**2 jours/1 nuit**  
A partir de  
**205 Euros**  
par personne

Ce séjour aux saveurs Relax Massage et randonnée douce, allie la pratique de la raquette à neige et le massage, il associe les délices enneigés de la nature jurassienne et les bienfaits de la relaxation, pour un échange, une rencontre avec soi-même. Le soir, vous profiterez du sauna

Un vrai cocktail d'épanouissement et de sérénité.  
La randonnée en raquette, à votre rythme, vous offre une nature calme et vivifiante.

<b>Base</b>	Maximum 12 personnes
<b>Validité</b>	9/01, 6/02, 20/03 et 03/04/2010
<b>Hébergement</b>	Gîte en chambre 2-4 personnes
<b>Restauration</b>	Pension Complète
<b>Lieu de début</b>	samedi à 10h à Lajoux
<b>Fin du séjour</b>	dimanche à 17h à Lajoux

#### Accès

A39 ou A40, gare TGV bellegarde (puis bus pour Mijoux et navette Mijoux-Lajoux)

#### Forfait comprenant

L'hébergement (chambre de 2 ou de 3/4 personne), la pension complète, la location des raquettes et bâtons, l'encadrement par des moniteurs diplômés et la navette Mijoux-Lajoux Aller-retour.

#### Forfait ne comprenant pas

les boissons et dépenses personnelles, les taxes de séjours éventuelles, les frais de dossier (6,50€).

## Programme

### Samedi :

Accueil à Lajoux à 10 heures. Présentation du séjour. Réveil en douceur du corps par l'apprentissage de l'auto-massage  
Randonnée sur les Platières, nous cheminerons entre les forêts et les prairies. Massage relaxant et sauna au retour.

### Dimanche :

Massage-minute le matin pour le réveil corporel et l'échauffement avant de partir randonner sur les Molunes, stretch-massage et sauna au retour.  
Fin des prestations en fin de journée.

*Au cours du week-end, nous aborderons les différentes techniques de massage : relaxation, massage minute, stretch-massage, massage sectoriel relaxant, auto-massage.*

### HÉBERGEMENT:

Nouvelle construction de conception "énergies douces": maison en bois, chaudière à bois, panneaux solaires, 40 places en chambre de 2 avec douches/wc ou chambres de 3/4 avec douches/wc.  
Sauna, bar, terrasse, bibliothèque jurassienne, salle de jeux/réunion, coin feu et lecture, séchoir et local ski/raquette.

### TARIFS PAR PERSONNE:

**Chambre de 3/4 personnes: 205€**

**Chambre de 2 personnes: 215€**

### Options

Arrivée le vendredi soir à partir de 45€/personne, l'assurance annulation (2,5% du montant), **Tarif pour le week end de 3 jours/2 nuits du 3/04 au 5/04 (2 nuits): Chambre de 3/4 personnes: 305€ ou Chambre de 2 personnes: 320€**



LOISIRS ACCUEIL JURA 8 rue Louis Rousseau - BP  
80458 39006 LONS LE SAUNIER Tel :  
03.84.87.08.88 [sejour@jura-reservation.com](mailto:sejour@jura-reservation.com)  
Autorisation préfectorale N° 039950002