

Méthodologie Arc-en-flex® Bénédicte CAZALS

LIVRET D'ACCUEIL

Session Malataverne Ardèche

**MAS FA SUA - Malataverne,
236 chemin des Brebis,
26 780 MALATAVERNE**



Bénédicte CAZALS – Responsable formation Arc-en-flex®
11 mail Henry de Vilmorin – 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 – formationarcenflex@gmail.com
SIRET 507 387 942 00026 – APE 8690E – N° ADELI 91 00 0030 6

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France

www.arc-en-flex.fr

ÉLÉMENTS PRATIQUES DE LA FORMATION

LIEU DU STAGE

**MAS FA SUA - Malataverne,
236 chemin des Brebis,
26 780 MALATAVERNE**



Bénédicte CAZALS – Responsable formation Arc-en-flex®
11 mail Henry de Vilmorin – 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 – formationarcenflex@gmail.com
SIRET 507 387 942 00026 – APE 8690E – N° ADELI 91 00 0030 6
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France

www.arc-en-flex.fr

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Le domaine est aux normes pour toutes les personnes à mobilité réduite.

Les salles de formation, de restauration et sanitaires se situent de plein pied et les portes sont aux normes handicapées. Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place.

Le référent handicap est Mme CAZALS Bénédicte disponible au +33 6 66 01 85 66 et sur formationarcenflex@gmail.com

PARKING : Gratuitsurplace

ACCÈS et RESERVATION pour vous rendre au MAS FA SUA – MALATAVERNE

Vous pouvez réserver dès à présent **votre logement** en chambre partagée ou solo auprès de :

Nathalie CATALAN

par mail : catalan.nathalie@gmail.com

par téléphone : **+33 6 74 74 72 73**

par le site internet du lieu : <https://www.hebergement-malataverne.com/contact.html>

Sur le site 2 lieux d'hébergement sont proposés.

Selon le lieu, lessalles de bain sont communes ou individuelles. Linge de litet serviette de toilettes : fourni surplace



Tarifs et réservation auprès de Nathalie CATALAN

Pension complète possible à 75€(lanuit -le petitdéjeuner -le déjeuner -le dinertoutesles pauses- collations)

Arrivée possible la veille

Accès en voiture ou en train

La gare de TGV la plus proche est Montélimar et se situe à 10kms environ

Nathalie CATALAN, la propriétaire du lieu, peut venir faire les navettes entre la gare et le lieu de formation (Prix des navettes entre la gare et le gîte : 5€)

Accès routier par N7. Sortie d'autoroute Montélimar sud (sortie 18)

A 1h30 de Montpellier et 2h de Lyon en voiture et pour les aéroports les plus proches.



Bénédicte CAZALS – Responsable formation Arc-en-flex®

11 mail Henry de Vilmorin – 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 – formationarcenflex@gmail.com

SIRET 507 387 942 00026 – APE 8690E – N° ADELI 91 00 0030 6

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France

www.arc-en-flex.fr

ORGANISATION DES PAUSES

Une pause de 15 minutes le matin vers 11H et ainsi qu'une autre l'après-midi vers 16H sont prévues où boissons chaudes et petites choses à grignoter vous attendront.

Le midi, nous prévoyons 1h 00 environ de temps pour déjeuner.

La pause se situe environ de 13h à 14h.

Chaque jour nous pouvons déjeuner sur place ensemble :

- 1 frigo est mis à votre disposition pour emmener vos paniers repas
- une proposition de repas, fait entièrement maison par Nathalie CATALAN est proposée matin, midi et soir

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE :

Matériel prêté sur place :

- Chaises, ballons de gym et zaffus
- Tapis de sol
- Coussins sensoriels

Matériel à prévoir :

- 1 stylo pour prendre des notes
- 1 foulard pour les bercements
- Tenues souples et chaussettes chaudes pour être à l'aise dans les temps de pratique
- Votre gourde d'eau pour vous hydrater régulièrement.

