



## QUI SOMMES-NOUS ?



Créé en 1974, le chalet Arc en Ciel est un lieu de créativité, d'expériences échangées et d'ouverture.

D'une capacité de 12 à 15 participants, il est largement ouvert à tous et les porteurs de projets y sont les bienvenus.

Au fil des années, notre association (loi 1901) y propose des sessions autour de thèmes très divers qui reflètent les interrogations et les souffles contemporains. Nous avons à cœur de transmettre l'écoute entre les générations, la joie du partage et de la diversité, le souci d'un changement intérieur susceptible d'engendrer un changement de société.

Les temps de vacances permettent de vivre en communion avec la nature, de s'ouvrir à l'émerveillement et à de nouveaux modes de vie.

L'Arc en Ciel vit grâce à l'engagement de ses membres bénévoles, avec son président, Jean Claude Thomas, un conseil d'administration et des intervenants de qualité, une adhésion annuelle des participants de 10 € et beaucoup de générosité partagée.

### INSCRIPTIONS

Sur le site internet de l'Arc en Ciel  
[www.chalet-arcenciel.fr](http://www.chalet-arcenciel.fr)

### RENSEIGNEMENTS

- Le site : [www.chalet-arcenciel.fr](http://www.chalet-arcenciel.fr)
- Par E-mail : [contact@chalet-arcenciel.fr](mailto:contact@chalet-arcenciel.fr)
- Par téléphone : 06 33 63 72 24
- Par courrier : Arc-en-ciel - Thomas  
19 rue Daubenton - 75005 Paris  
(joindre une enveloppe timbrée + nom et adresse)
- Facebook @ChaletArcEnCielStJeanDeSixt
- Instagram @ChaletArcenciel

## TÉMOIGNAGES

“ L'intérêt musical du séjour était multiplié par la personnalité des intervenants et les discussions avec les participants. ”

“ J'ai aimé ces heures de marche à contempler les merveilles de la nature inscrite dans l'amplitude panoramique des Alpes. Le chalet est bien agréable à vivre avec sa bibliothèque et cette salle de silence où j'ai senti un vrai recueillement. ”

“ De pouvoir être au bon air, dans ce cadre majestueux de montagne m'a fait grand bien. L'enseignement fut très construit et nourrissant, stimulant et clair. A refaire sans modération ! ”



## L'ARC EN CIEL EST UN CHALET SITUÉ DANS LA CHAÎNE DES ARAVIS

► 30 km d'Annecy ► 5 km des stations de ski de la Clusaz et du Grand Bornand ► 4 heures de Paris par le TGV

### Chaque session réunit 12 à 15 personnes

Couples, familles, personnes seules ou célibataires, étudiants et jeunes professionnels, enfants, adolescents.

**sur des thèmes culturels, spirituels, artistiques ou de société et des activités sportives**

#### Avec

- des temps de travail en commun
- des temps de détente ou de sport (ski, marche en montagne)
- des temps de recueillement spirituels pour ceux qui le souhaitent.

#### Tarifs

48 ou 60 € par jour et par personne (selon les ressources et charges de chacun), 21€ pour les enfants de moins de 13 ans (prix dégressifs pour les familles). Ces prix correspondent à la pension complète en chambre double.

#### Arc en ciel

74450 Saint Jean de Sixt • Tél. : 06 33 63 72 24 • Email : [contact@chalet-arcenciel.fr](mailto:contact@chalet-arcenciel.fr)

Facebook : @ChaletArcEnCielStJeanDeSixt • Instagram : @ChaletArcenciel • [www.chalet-arcenciel.fr](http://www.chalet-arcenciel.fr)

# L'arc en ciel

Vivre des vacances pleines de sens...

ÉCOLOGIE

RALENTIR

TRANSMETTRE

RENCONTRES

DIVERSITÉ

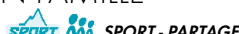
## PROGRAMME 2020

Un lieu pour inventer de nouvelles formes d'échange et de partage, où réflexion et imagination riment avec convivialité et détente

## FÉVRIER - VACANCES SCOLAIRES

### DU 9 AU 16 FÉVRIER

#### SKI EN FAMILLE

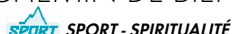


AVEC SANDRINE HERVOUET

Se retrouver petits et grands pour skier et profiter du bon air dans des paysages enchanteurs de la chaîne des Aravis. Le soir, le feu de cheminée et les plats savoyards réchaufferont les minois pour jouer ensemble.

### DU 16 AU 23 FÉVRIER

#### SKI DE RANDONNÉE DANS LES ARAVIS, UN CHEMIN DE BIENVEILLANCE



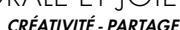
AVEC HUGUES CHARDONNET, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE, MÉDECIN ET DIACRE

5 jours de découverte du massif des Aravis en saison hivernale. Après les efforts et émotions du matin, relecture de la journée et d'une page d'Évangile. Le stage est ouvert à toutes personnes débrouillées en ski alpin, expérimentées ou non en randonnée à ski. Possibles randonnées en raquette. Thème de partage : « planète terre : par amour de tes habitants... » à la lumière de l'Évangile. Thème œnologique : Bugey.

## MARS

### DU 1<sup>ER</sup> AU 8 MARS

#### CHORALE ET JOIE DU CHANT



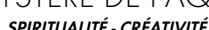
AVEC LAURE DIOUDONNAT, CHEF DE CHŒUR

Prendre le temps de chanter avec le retour du soleil et des beaux jours pour s'extérioriser et libérer son énergie créatrice. Préparation de concerts à Paris et dans la région Île de France, en 2020. Musiques variées.

## AVRIL

### DU 5 AU 12 AVRIL

#### LE MYSTÈRE DE PÂQUES DANS L'ART



Vivre la Semaine Sainte et Pâques en compagnie de Fra Angelico, Piero della Francesca, Dürer, Léonard de Vinci, Raphaël, Titien ou Rembrandt.

### DU 12 AU 18 AVRIL (vacances scolaires)

#### CONTES



AVEC DOMINIC TOUTAIN CONTEUR

Initiation à l'art de conter des histoires (merveilleuses, facétieuses, récits de vie, fantastique...), différentes versions, d'ici et d'ailleurs. Par des exercices ludiques, nous irons puiser dans l'imaginaire et l'improvisation pour conter. Autour de la gestuelle, de la voix, de la respiration nous trouverons la liberté des mouvements et de la voix. Comme lors des balades dans les montagnes des Aravis mais aussi de promenades en famille pour nourrir l'imaginaire.

### DU 19 AU 26 AVRIL

#### SESSION CINÉMA « SARABANDE 20 »



AVEC UNE ÉQUIPE D'ANIMATRICES ET D'ANIMATEURS, SOUS LA RESPONSABILITÉ DE FRANCIS FILIPPI

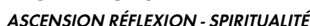
Déroulement : du muet (1920) à nos jours (2019 !), suivre en fil rouge « Le Fascisme en Europe ». Projection de 5 films du lundi au vendredi, le matin, et débat sur le film en fin d'après-midi. Le samedi, journée-bilan avec un film le matin sans débat. Trois soirées libres et deux avec film au choix.

## MAI

### 20-24 MAI

#### ÉCOLOGIE INTÉGRALE DANS L'ESPRIT

#### DE « LAUDATO SI »

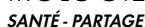


AVEC JEAN NOËL ET MARIE MARTINE HALLET, BIOLOGISTES, PROFESSEURS RETRAITÉS DE L'UNIVERSITÉ DE NANTES, GROUPE PAROLES DE CHRÉTIENS SUR L'ÉCOLOGIE (DIOCÈSE DE NANTES) ET JEAN-CLAUDE THOMAS, PRÉSIDENT DE L'ARC EN CIEL

Trois jours d'échanges et de débats sur l'écologie intégrale, confrontant aspects scientifiques, réflexion sur les modes de vie et la spiritualité, illustrés par des diaporamas. Avec des sorties en moyenne montagne pour la découverte de la flore et une après-midi de dessin et peinture en plein air.

### DU 29 MAI AU 1<sup>ER</sup> JUIN

#### SOPHROLOGIE GRANDEUR NATURE



AVEC ISABELLE MULLER, MASTER SPÉCIALISTE EN SOPHROLOGIE

Se ressourcer par la sophrologie en expérimentant en conscience des moments de respiration, de relaxation, de méditation au chalet, ainsi que des marches contemplatives en pleine montagne.

## JUIN

### DU 4 AU 7 JUIN

#### RANDONNÉE PHOTO ET CONTEMPLATION



AVEC PIERRE NOËL, GUIDE DE MONTAGNE ET PHOTOGRAPHE

Lors de randonnées nous profiterons du paysage montagnard pour développer quelques compétences photographiques et avoir un œil différent sur la Nature. Soirées découvertes autour des photos de la journée et initiation à la photographie nocturne.

## JUILLET - VACANCES SCOLAIRES

### DU 30 JUIN AU 5 JUILLET

#### MONTAGNE ET DANSE FOLKLORIQUE

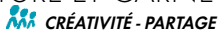


AVEC CHRISTINE BÉRTRAND, MONTAGNARDE AGUERRIE

Découvrir et expérimenter des danses folkloriques d'origines diverses tout en profitant de la montagne magnifique en cette saison.

### DU 5 AU 12 JUILLET

#### ÉCRITURE ET CARNET CRÉATIF



AVEC SOPHIE POUSSINEAU ET STÉFANIE ROUAULT

S'aventurer avec amusement et étonnement sur le chemin de la créativité. Explorer des pistes d'écriture et réaliser un carnet créatif mêlant dessins, peintures, collages et poésie. Pas à pas, se laisser guider avec émerveillement par sa créativité.

### DU 12 AU 19 JUILLET

#### LUDIQUES ARTS DU CIRQUE



AVEC JULIA MATHEZ ÉCOLE DE CIRQUE (JONGLERIE, ÉQUILIBRE SUR MATÉRIEL) POUR ENFANTS ET ADULTES

Marcher sur un fil, découvrir l'acrobatie, s'initier à la jonglerie, et peut-être même grimper sur un trapèze... telles sont les disciplines que nous découvrirons ensemble, par des ateliers et des jeux collectifs. En fin de semaine, un spectacle étoilé.

POUR ENFANTS ET ADULTES DE 5 À 100 ANS (POSSIBILITÉ À PARTIR DE 3 ANS SI FRATRIE)

### DU 19 AU 26 JUILLET

#### ALPINISME POUR TOUS ET SENS ÉCOLOGIQUE

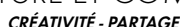


AVEC HUGUES CHARDONNET, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE, MÉDECIN ET DIACRE (EN COLLABORATION AVEC 82-4000 SOLIDAIRES)

Découvrez l'alpinisme et ses techniques dans le cadre d'un séjour accueillant également des personnes en grande précarité économique. L'après midi nous aurons aussi un temps pour partager sur une vision humaine de l'écologie à partir de textes de l'évangile. Chaque jour nous découvrons une technique d'alpinisme : escalade, rocher, neige et préparons une ascension de haute montagne qui se réalisera à la fin du stage dans le massif du Mont Blanc.

### DU 26 JUILLET AU 2 AOÛT

#### ÉCRITURE ET COMPOSITION MUSICALE



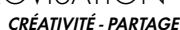
AVEC LUDOVIC LEFEBVRE MUSICIEN, COMPOSITEUR, ENSEIGNANT EN TECHNIQUES AUDIOVISUELLES ET FREDERIC HARRANGER, MUSICIEN CLARINETTISTE, PERCUSSIONNISTE.

Faire se rencontrer auteurs, compositeurs et instrumentistes pour une résidence créative autour de la chanson, dans un lieu magique, avec du matériel d'enregistrement sur place, et profiter de la nature !

## AOÛT - VACANCES SCOLAIRES

### DU 2 AU 9 AOÛT

#### IMPROVISATION THÉÂTRALE ET DOUBLAGE

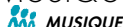


AVEC STÉPHANE LAINÉ, DIRECTEUR DE L'ÉCOLE DE THÉÂTRE L'ÉPONYME

Jouer un personnage, doubler sa voix et pourquoi pas s'initier au chant et au tango argentin, ce stage ouvert aux 18-50 ans est l'occasion de découvrir de nouvelles facettes de soi en s'amusant. Randonnées dans les environs du chalet. (DE 18 À 50 ANS)

### DU 9 AU 16 AOÛT

#### « LA MUSIQUE ET RENÉ GIRARD »

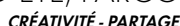


SESSION MUSICALE AVEC PHILIPPE CHALENDAR, CHEF D'ORCHESTRE EN HONGRIE

Ecouter chaque jour des grandes œuvres de la musique classique présentées, analysées et commentées, dans un langage accessible à tous, à la lumière de la pensée et des écrits de René Girard. Discussions en petits groupes sur les thèmes principaux de l'œuvre de René Girard. (Il n'est pas obligatoire d'avoir lu ses livres avant la session). Et bien sur, le temps des balades, des repas partagés...

### DU 16 AU 23 AOÛT

#### FIN D'ÉTÉ, PARCOURS DE MÉMOIRES ...



AVEC ADELIN GOUARNE, IMAGINEUSE.

« Léthé » veut dire l'oubli, en grec ; chez nous, l'été se veut synonyme d'oubli des ennuis quotidiens, de la routine et des contraintes... Pourquoi ne pas en profiter pour plonger dans nos mémoires, au rythme des balades montagnardes et des rencontres insolites, pour y puiser les bribes de poèmes, de chansons, de textes, d'images, qui dorment au fond de nous - et y trouver de nouvelles forces avant de reprendre le collier qui nous attend à la rentrée ? Réveiller, vivifier nos trésors enfouis, par le dessin, par l'écriture, par la façon de les dire et de les partager ?

SESSION OUVERTE À TOUS LES EXPLORATEURS DE LABYRINTHES INTÉRIEURES

### DU 23 AU 30 AOÛT

#### ARTS VIVANTS AU BONHEUR DES MÔMES



AVEC PIERRE NOËL, GUIDE DE MONTAGNE

A l'occasion du festival « Au bonheur des mômes » au Grand Bornand, entre théâtre, mime, marionnettes, danse et autres performances circassiennes, le chalet se plaira à explorer dans un joyeux tintamarre, au les environs lors de balades guidées.

## SEPTEMBRE

### DU 30 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE

#### DANSE ET FÉMINITÉ



AVEC JULIA MATHEZ, DANSEUSE SUR FIL. SENSIBLE À LA MUSIQUE, AUX ARTS DU MOUVEMENTS, ELLE ANIME DES ATELIERS AVEC LA COMPAGNIE OLEIA EN HAUTE SAVOIE.

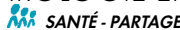
Présence à soi, aux autres et au monde, la danse nous invite à un voyage sensible du corps et du cœur. En silence et en musique, nous explorerons plusieurs danses du monde, en douceur et en bienveillance.

BIENVENUE À TOUTES !

## OCTOBRE - VACANCES SCOLAIRES

### DU 18 AU 25 OCTOBRE (vacances scolaires)

#### SOPHROLOGIE EN FAMILLE



AVEC MIREILLE DUPRE LATOUR, SOPHROLOGUE FORMÉE PAR L'ASSOCIATION LÉMANIQUE DE SOPHROLOGIE DYNAMIQUE

Se ressourcer ensemble par la sophrologie en expérimentant des moments de respiration, de relaxation, de "recentrage" sur soi, de réajustement entre tonus tension et détente corporelle et mentale. Les séances auront lieu au chalet ou au cours de balades et de randonnées en montagne, d'une manière adaptée selon les âges, avec des temps d'échange entre petits et grands.

### DU 25 OCTOBRE AU 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE (vacances scolaires)

#### LE POTENTIEL DE CROISSANCE PSYCHOLOGIQUE DES EXERCICES SPIRITUELS D'IGNACE DE LOYOLA



AVEC RAPHAËL BROQUET, PSYCHOTHÉRAPEUTE/PSYCHANALYSTE ET ACCOMPAGNATEUR SPIRITUEL.

Exercices de méditation des Ecritures bibliques, sous un regard spirituel et psychologique, pour essayer de vivre l'action divine (grâce, énergie) qui est une action créatrice, libératrice et de croissance de la personne.