

## QUI SOMMES-NOUS ?

arc en ciel  
DU SENS ET DES VACANCES

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  
@lechaletarcenciel



Instagram  
@lechaletarcenciel

## 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 spirituel 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.  
Nouveaux tarifs à partir du 3 juillet 2022 : 55 ou 70 € par jour et par personne, 24 € pour les enfants de moins de 13 ans.

#### Arc en ciel

1817, route de Corengy, 74450 Saint Jean de Sixt • Tél. : 06 33 63 72 24 • Email : [contact@chalet-arcenciel.fr](mailto:contact@chalet-arcenciel.fr)  
Facebook/Instagram : @lechaletarcenciel • [www.chalet-arcenciel.fr](http://www.chalet-arcenciel.fr)



arc en ciel  
DU SENS ET DES VACANCES

ÉCOLOGIE

RALENTIR

TRANSMETTRE

RENCONTRES

DIVERSITÉ

## PROGRAMME 2022

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 30 JANVIER AU 6 FÉVRIER 2022**  
SPORTS D'HIVER ET PARTAGE AUTOUR  
DE LA MONTAGNE

AVEC ÉLODIE RESSOUCHES, DE L'ARC-EN-CIEL

**SPORT - NATURE - CONVIVIALITÉ**

Vivons ensemble l'expérience de la montagne hivernale à travers le sport, les arts et la culture. En journée, pratiquez les sports de neige que vous aimez puis retrouvons-nous autour du partage de films, de lectures et d'œuvres d'art ancrés dans des territoires enneigés. Nous rencontrerons également des acteurs locaux pour découvrir et comprendre les coulisses de la vie en montagne.

**DU 13 AU 20 FÉVRIER 2022** (vacances zones A et B)  
DÉCOUVERTE DU MASSIF DES ARAVIS EN SKI  
DE RANDONNÉE

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

**SPORT - SPIRITUALITÉ - VIN**

Découvrez le massif des Aravis en ski de randonnée. Cette session est ouverte à toute personne débrouillée en ski alpin, expérimentée ou non en ski de randonnée (pour la pratique de la raquette, contacter Hugues via l'Arc en Ciel). Après les efforts et émotions du matin, relisons une page d'Évangile autour du "projet divin de fraternité sur la planète". L'apéritif du soir est l'occasion de partager nos trouvailles œnologiques du Val de Loire.

**MARS**

**DU 6 AU 13 MARS 2022**  
LE MASQUE DE THÉÂTRE : ART ET PRATIQUE

AVEC IVAN BOUGNOUX, COMÉDIEN ET METTEUR EN SCÈNE

**CRÉATIVITÉ - PARTAGE**

Le saviez-vous ? Anecy, la "Venise des Alpes", accueille chaque année depuis 25 ans un magnifique carnaval vénitien. Venez admirer les masques et les costumes qui déambuleront dans les rues de la ville du 11 au 13 mars. A cette occasion, découvrez pendant la semaine l'art ancestral de la création de masque et confectionnez le vôtre de A à Z avec un spécialiste du masque de théâtre.

**DU 20 AU 27 MARS 2022**  
CINÉMA ET HISTOIRE

AVEC UN GROUPE D'ANIMATEURS DE ST-MERRY HORS-LES-MURS

**CONVIVIALITÉ - PARTAGE**

Passionnés d'histoire et de cinéma, découvrez ou redécouvrez de grands classiques ainsi que des pépites dénichées par les animateurs de la session et débattiez en compagnie d'autres aficionados du 7<sup>e</sup> art. Cette année : Sarabande 2.0. pour suivre les traces du fascisme en Europe. Nous allons divaguer de 1920, avec le muet d'inspiration allemande, à nos jours en suivant les traces du fascisme en Europe.

**AVRIL**

**DU 10 AU 13 AVRIL 2022** (vacances zone B)  
ARTS DU CIRQUE ET ÉMOTIONS

EN COLLABORATION AVEC JULIA MATHEZ, CIRCASSIENNE ET DANSEUSE

**SPORT - FAMILLE - PARTAGE**

Jonglage, acrobaties, équilibrisme, trapèze, clown : pratiquez en famille ces arts traditionnels lors d'ateliers ludiques et de jeux collectifs, avec des temps d'échauffement corporel, de découverte des disciplines et de retour au calme. Initiation de 3 jours, dès 5 ans (3 ans si fratrie).

**DU 14 AU 18 AVRIL 2022** (vacances zone B)  
FÊTER PÂQUES DANS L'ESPRIT  
DU PAPE FRANÇOIS

**SPIRITUALITÉ - PARTAGE**

Du jeudi Saint au Lundi de Pâques, vivez et célébrez le temps de Pâques en vous nourrissant des textes de l'Évangile mais aussi des appels et des écrits du pape François.

**DU 24 AVRIL AU 1<sup>ER</sup> MAI 2022** (vacances zones A et C)  
CONTER, MODE D'EMPLOI

AVEC DOMINIC TOUTAIN, CONTEUR

**CRÉATIVITÉ - PARTAGE**

Initiez-vous, formez-vous à l'art de conter. Conter, c'est décrire le monde qui nous entoure, c'est le plaisir, la rencontre et le partage véhiculé par l'art du récit. Découvrez et apprenez les outils de base pour vous approprier des histoires, des contes, puis participez à une restitution lors d'une soirée conviviale au chalet.

**MAI**

**DU 1<sup>ER</sup> AU 8 MAI 2022** (vacances zone C)  
SOPHROLOGIE ET MARCHÉ EN MONTAGNE

AVEC PASCAL CARFANTAN, SOPHROLOGUE

**SPORT - FAMILLE - SPORT - NATURE**

Voici une semaine en famille pour vous reconnecter à la nature et à votre corps. Des randonnées découverte de la montagne seront proposées quotidiennement ainsi que des ateliers de sophrologie pour tous en intérieur ou en extérieur en fonction de la météo.

**DU 25 AU 29 MAI 2022**  
PARRAINS - MARRAINES - FILLEUL(E)S

AVEC COÛNE FROMONT, DE L'ARC EN CIEL

**SPIRITUALITÉ - PARTAGE**

Invitez votre parrain, marraine, filleul-e à vivre un temps de partage, de pause et d'émerveillement ! Nous nous baladerons au rythme du printemps et partagerons des temps d'échange, de créativité et de convivialité.

**JUIN**

**DU 4 AU 6 JUIN 2022**  
RÉSOLUTION DE DILEMMES EN CONTEXTE  
PROFESSIONNEL

AVEC SOPHIE YAR

**PARTAGE - CONVIVIALITÉ**

Prenez un temps hors du temps pour se déconnecter de nos habitudes, se ressourcer et laisser émerger de nouvelles idées ou de nouveaux projets professionnels ou de vie. Pendant trois jours, échangeons autour de notre expérience professionnelle et de nos désirs de changement avec Sophie Yar, expérimentée en coaching professionnel.

**DU 12 AU 19 JUIN 2022**  
SORTIES SPORTIVES ET DÉCOUVERTE  
DES MÉTIERS DE LA MONTAGNE

**SPORT - NATURE**

Mettons-nous au diapason de la montagne à l'heure estivale en explorant ses sentiers et ses lieux de production en compagnie d'acteurs locaux, qui nous expliqueront leur métier au plus près de la nature. Une semaine pour changer de rythme, se retrouver - soi-même et les autres - et créer des liens autour d'expériences partagées.

**JUILLET - VACANCES SCOLAIRES**

**DU 26 JUIN AU 3 JUILLET 2022**  
ÉCRITURE THÉÂTRALE

AVEC IVAN BOUGNOUX, METTEUR EN SCÈNE ET COMÉDIEN

**CRÉATIVITÉ - PARTAGE**

Faites l'expérience d'écrire des scènes de théâtre courtes - dialogue ou monologue - en lien avec des exercices corporels quotidiens et des balades inspirantes. Nous puiserons notre inspiration artistique dans une relation dynamique avec notre corps et l'espace qui nous entoure, via la nature et l'histoire des lieux.

**DU 3 AU 10 JUILLET 2022**  
ALPINISME POUR TOUS ET SAVEURS D'ÉVANGILE

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

**SPORT - SPIRITUALITÉ - VIN**

Découvrez l'alpinisme dans le cadre d'un séjour accueillant également des personnes en grande précarité économique. Nous découvrons chaque jour une technique d'alpinisme et préparons une ascension de haute montagne. Puis nous prenons du temps autour d'une page d'évangile et de fratelli tutti du pape François. S'ajoute à ce partage la découverte d'un terroir viticole au moment de l'apéritif : les Appellations discrètes de Bourgogne sud.

**DU 10 AU 17 JUILLET 2022**  
MONTAGNE EN FAMILLE AVEC DES ÂNES

EN COLLABORATION AVEC DOMINIQUE BEAUFARON, ÂNIER ET ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

**NATURE - FAMILLE**

Passer une semaine au cœur des Aravis, ponctuée par trois journées au rythme du pas des ânes pour apprendre à cheminer ensemble. Prenons le temps de nous apprivoiser pour partager la montagne "autrement", au gré des chants d'oiseaux, des traces d'animaux, de l'histoire des alpages...

**DU 17 AU 24 JUILLET 2022**  
EN VACANCES AVEC LA COMTESSE DE SÉGUR

AVEC ADELINE GOUARNÉ, "IMAGINEUSE"

**FAMILLE - CONVIVIALITÉ**

Retrouvez et transmettez le bonheur de se transporter dans cette petite comédie humaine où tout est possible... Lectures à voix haute, dessins, mises en scène... et une promenade avec des ânes permettront à chacun de trouver sa place dans ce monde enchanté par une langue toujours vivante ! Une semaine pour les enfants à partir de 7 ans accompagnés de leurs parents / grands-parents.

**DU 24 AU 31 JUILLET 2022**  
SE FAIRE AVOIR... OU SE FAIRE CROÎTRE ?

AVEC ADELINE GOUARNÉ, "IMAGINEUSE"

**CRÉATIVITÉ - PARTAGE**

La peur de "se faire avoir" est présente dans une société marchande où l'on est sans cesse sollicité, où tout se mesure en chiffres. Cette semaine d'écriture et de dessin, rythmée par des balades montagnardes et des rencontres insolites, sera l'occasion de réveiller, de vivifier et de partager nos trésors enfouis, à la recherche de ce qui nous fait croître... Une session ouverte à tous les explorateurs de labyrinthes intérieurs.

**AOÛT - VACANCES SCOLAIRES**

**DU 31 JUILLET AU 7 AOÛT 2022**  
STAGE D'IMPROVISATION AVEC DÉCOUVERTE  
DU DOUBLAGE

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

**CRÉATIVITÉ - PARTAGE**

Ce stage d'improvisation tous niveaux vous permettra de clarifier votre vision de l'impro, de développer votre style et de gagner en aisance sur scène. Le doublage de film est une activité ludique qui vous permettra de prêter votre voix à des personnages de films étrangers. Le tout est assorti de balades en nature et d'une séance d'initiation au chant pour les plus gourmands. (de 18 à 50 ans)

**DU 7 AU 14 AOÛT 2022**  
STAGE DE DOUBLAGE AVEC DÉCOUVERTE  
DE L'IMPROVISATION

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

**CRÉATIVITÉ - PARTAGE**

Vous avez toujours rêvé de vous essayer au doublage de film ? Voici l'occasion de vous lancer et de découvrir cette activité étonnante. L'improvisation théâtrale vous permettra de gagner en aisance dans votre jeu d'acteur. Et toujours, balades en nature et séance d'initiation au chant. (de 18 à 50 ans)

**DU 14 AU 21 AOÛT 2022**  
APPRENDRE À ÉCOUTER : TCHAIKOVSKI  
ET MOZART

AVEC PHILIPPE DE CHALENDAR, CHEF D'ORCHESTRE ET VIOLONCELLISTE EN HONGRIE

**PARTAGE - CONVIVIALITÉ (30E SESSION)**

Une session pour les jeunes de 9 à 99 ans pour écouter chaque jour des grandes œuvres de Tchaïkovski et de Mozart présentées et analysées par Philippe de Chalendar. Nous prendrons aussi le temps d'échanger sur les thèmes évoqués par les musiques écoutées : l'amour de soi et des autres, le destin, la mort, l'hiver, la Russie... Et le temps des balades en montagne...

**DU 21 AU 28 AOÛT 2022**  
POTENTIEL DE CROISSANCE PSYCHOLOGIQUE  
DES EXERCICES SPIRITUELS D'IGNACE DE LOYOLA

AVEC RAPHAËL BROQUET, PSYCHOTHÉRAPEUTE / PSYCHANALYSTE ET ACCOMPAGNATEUR SPIRITUEL

**SPIRITUALITÉ - PARTAGE**

Sous le regard spirituel et psychologique de Raphaël Broquet, prenez du temps autour d'exercices de méditation des Écritures bibliques pour essayer de vivre l'action divine (grâce, énergie) qui est une action créatrice, libératrice et de croissance de la personne.

**OCTOBRE**

**DU 23 AU 30 OCTOBRE 2022** (vacances de la Toussaint)  
LA MONTAGNE EN AUTOMNE  
ET LES MÉTIERS DE LA FORÊT

EN COLLABORATION AVEC DOMINIQUE BEAUFARON

**NATURE - PARTAGE**