



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

RENSEIGNEMENTS

- Le site : www.chalet-arcenciel.fr
- Par E-mail : 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

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

TÉMOIGNAGES

“ 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. ”

“ Pouvoir être 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

55 ou 70 € par jour et par personne (selon les ressources et charges de chacun), 24 € pour les enfants de moins de 13 ans (prix dégressifs pour les familles). Ces prix correspondent à la pension complète en chambre double.
NOUVEAUX Les séjours peuvent être payés en chèques-vacances.



Arc en ciel

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



arc en ciel
DU SENS ET DES VACANCES

ÉCOLOGIE

RALENTIR

TRANSMETTRE

RENCONTRES

DIVERSITÉ

PROGRAMME 2023

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

PROGRAMME 2023

FÉVRIER – VACANCES SCOLAIRES

DU SAMEDI 4 AU SAMEDI 11 FÉVRIER [VACANCES ZONE A] TANGO ARGENTIN POUR TOUS ET TOUTES

AVEC GENEVIÈVE CRON, ENSEIGNANTE À L'ASSOCIATION MOVIDE

DANSE – PARTAGE

L'essence du tango argentin, c'est la qualité de la relation et de l'écoute. Cette semaine, nous vous proposons de découvrir cette pratique sensible, d'aller vers la rencontre avec l'autre et avec la musique tango, grâce à une approche simple, ludique et accessible à tous et toutes.

DU 11 AU 18 FÉVRIER [VACANCES ZONES A+B] SPORT, DÉTENTE ET PARTAGE EN MONTAGNE

AVEC CATHERINE ZANG

 **SPORT – NATURE – CONVIVIALITÉ**

Vivons ensemble une semaine de sport et de loisirs familiaux et partageons autour de notre expérience vécue en montagne. Nous prendrons aussi le temps de nous questionner et d'échanger à propos des milieux ruraux et naturels qui nous accueillent, nous nourrissent, et qui peuvent également nous inspirer.

DU 18 AU 25 FÉVRIER [VACANCES ZONES B+C] SPORTS D'HIVER EN FAMILLE

AVEC SANDRINE HERVOUET

 **SPORT – NATURE – CONVIVIALITÉ**

Vivons en famille les plaisirs de la nature en hiver : promenades en raquettes, ski, bonhommes de neige... Après des journées au grand air, partageons entre générations des moments conviviaux autour de nos expériences en montagne et du milieu qui nous entoure.

MARS

DU 26 MARS AU 2 AVRIL CHANT CHORAL, DÉTENTE ET BALADE AVEC LA CHORALE BEAUGRENELLE

AVEC LAURE DIOUDONNAT

CHANT – PARTAGE

Rejoignez la chorale Beaugrenelle pour une semaine de chant et de promenades en montagne. Convivialité et détente sont également au rendez-vous.

AVRIL

DU 5 AU 9 AVRIL FÊTER PÂQUES À L'ARC EN CIEL

SPIRITUALITÉ – PARTAGE

En recherche d'une fraternité universelle sur une planète en danger, fêter Pâques à la lumière des paroles du Pape François, Laudato Si et Fratelli Tutti.

DU 9 AU 16 AVRIL [VACANCES ZONE A] CHANGER DE REGARD SUR LA FORÊT

EN COLLABORATION AVEC DOMINIQUE BEAUFARON, ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ET FORMATEUR POUR LES MÉTIERS DE LA FORÊT

 **ECOLOGIE – PARTAGE**

Une semaine en immersion pour changer nos regards : venez découvrir les multiples fonctions des espaces forestiers de montagne en compagnie de jeunes en formation. Nous partirons à la rencontre de professionnels soucieux de préserver les ressources et la biodiversité. Nous profiterons des randonnées pour apprendre, comprendre et échanger sur ces milieux en pleine évolution à l'heure du bouleversement climatique.

DU 16 AU 23 AVRIL [VACANCES ZONES A+B] ADOPTER LE ZÉRO DÉCHET EN FAMILLE

AVEC AMÉLIE BRAULT, ANIMATRICE D'ATELIERS ZÉRO DÉCHET

 **ECOLOGIE – PARTAGE**

Découvrez comment agir au quotidien pour l'environnement ! Cette semaine est consacrée aux produits écologiques, à la réduction des déchets, à l'anti gaspillage alimentaire et aux économies qui en résultent. Le matin, fabriquez vos propres produits Zéro Déchet. L'après-midi, découvrez la beauté des environs grâce à des balades familiales.

DU 23 AU 30 AVRIL [VACANCES ZONES B+C] THÉÂTRE D'IMPRO ET ARTS DE LA PAROLE

AVEC RÉMY THOBOIS

CRÉATIVITÉ – PARTAGE

Et si vous montiez sur les planches ? Avec ce stage ouvert à tous, débutants comme confirmés, pratiquez l'improvisation théâtrale et divers arts oratoires tels que le slam, le stand up ou le théâtre-forum, à découvrir lors d'ateliers quotidiens. Partagez également des balades en montagne et des moments conviviaux avec d'autres passionnés d'éloquence.

MAI

DU 30 AVRIL AU 7 MAI [VACANCES SCOLAIRES C] ENVIRONNEMENT, MONTAGNE EN FAMILLE ET JEUX

AVEC CYRILLE CARILLON ET JEAN-PHILIPPE BARNABÉ

 **NATURE – CONVIVIALITÉ**

Mettez-vous au vert en famille pour une semaine de vacances ludiques et sportives tournée vers la préservation de l'environnement. Ce séjour coanimé par deux passionnés de nature, d'écologie et d'activités intergénérationnelles alterne les jeux et les randonnées en montagne. Centré sur les enfants, ce séjour les initiera aux joies du partage et de l'effort en montagne.

DU 17 AU 21 MAI [PONTS DE MAI] PARRAINS, MARRAINES ET FILLEULES

AVEC COLINE FROMONT

 **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. Arrivée possible le 17 ou le 18 mai.

DU 27 AU 29 MAI [PONTS DE MAI] PRENDRE DE LA HAUTEUR SUR SA VIE PROFESSIONNELLE

AVEC SOPHIE YAR

PARTAGE – CONVIVIALITÉ

Prenons un temps hors du temps pour se déconnecter de ses habitudes, se ressourcer et laisser émerger de nouvelles idées ou de nouveaux projets professionnels ou de vie. Le rythme des journées s'équilibre entre accompagnement, temps pour soi et moments conviviaux dans un lieu en pleine nature, propice à la réflexion et à la créativité. Prendre de la hauteur sur son futur grâce à la puissance de l'intelligence collective !

JUILLET – VACANCES SCOLAIRES

DU 2 AU 9 JUILLET PARTAGER AUTOUR DE L'ÉCRITURE ET DU DESSIN

AVEC ADELINE GOUARNÉ

CRÉATIVITÉ – PARTAGE

Stylos, crayons et pinceaux en main, nous nous laisserons inspirer par cette phrase de Marcel Proust : "Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux." Une semaine ouverte à tous les explorateurs de labyrinthes intérieurs...

DU 9 AU 16 JUILLET MONTAGNE EN FAMILLE AVEC LES ÂNES

EN COLLABORATION AVEC DOMINIQUE BEAUFARON, ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ET ÂNIER

 **NATURE – FAMILLE**

Une semaine au cœur des Aravis ponctuée par trois journées au rythme du pas des ânes. Apprenons à cheminer ensemble, prenons le temps de l'échange et du partage pour "une montagne autrement". Vous apprendrez à mieux connaître ces précieux compagnons aux longues oreilles qui nous faciliteront les randonnées. Au gré des chants d'oiseaux, de l'observation de la faune, de la flore, de l'histoire et de la vie des alpages.

DU 16 AU 23 JUILLET SOPHROLOGIE GRANDEUR NATURE

AVEC PASCAL CARFANTAN, SOPHROLOGUE

BIEN ÊTRE – CONVIVIALITÉ

Découvrez des techniques de relaxation facilement accessibles qui aident à une perception positive du corps et de l'esprit et ouvrent à de nouvelles capacités. Au cœur de la nature et en relation dynamique avec elle, des thèmes seront abordés chaque jour (amélioration du sommeil, diminution des tensions musculaires, gestion du stress et de l'anxiété...). Au programme également, des randonnées en montagne et si possible des journées complètes avec pique-niques et séances hors-les-murs.

DU 23 AU 30 JUILLET THÉÂTRE D'IMPRO ET MUSIQUE POUR TOUS

AVEC ANTOINE BOUSQUET ET RÉMY THOBOIS

 **CRÉATIVITÉ – PARTAGE**

Vous aimez les arts de la scène ainsi que la nature ? Cette semaine à vivre en famille (dès 9-10 ans) combine l'improvisation théâtrale à la musique et au chant. Animée par deux passionnés, elle s'adresse aux débutants comme aux confirmés et offre des ateliers quotidiens, auxquels s'ajoutent des balades en nature.

AOÛT – VACANCES SCOLAIRES

DU 30 JUILLET AU 6 AOÛT STAGE D'IMPROVISATION AVEC DÉCOUVERTE DU DOUBLAGE

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

CRÉATIVITÉ – PARTAGE

En improvisation, vous pourrez exprimer votre univers, tester des personnages, développer une écriture qui vous ressemble et trouver votre style. Le doublage de films 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 6 AU 13 AOÛT 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 films, même qu'avec vos frères et sœurs vous coupez le son de la télé pour imiter les voix des acteurs ? Voici l'occasion de vous lancer et de découvrir cette activité passionnante. L'improvisation théâtrale vous permettra de gagner en aisance dans votre jeu d'acteur. Le tout est assorti de balades en nature et d'une séance d'initiation au chant. (De 18 à 50 ans)

DU 13 AU 20 AOÛT LES VISAGES DU CHRIST DANS LA MUSIQUE CLASSIQUE

AVEC PHILIPPE DE CHALENDAR

SPIRITUALITÉ – PARTAGE

Cette session est destinée aux jeunes de 9 à 99 ans. Écoutez chaque jour des grandes œuvres présentées, commentées et analysées par Philippe de Chalendar et prenez le temps d'échanger sur les thèmes évoqués par les musiques écoutées. Et le temps des balades en montagne...

DU 20 AU 27 AOÛT VIVRE ENSEMBLE LE FESTIVAL "AU BONHEUR DES MÔMES"

AVEC ESTELLE GRENON

 **CRÉATIVITÉ – PARTAGE**

Rendez-vous au chalet à l'occasion du festival "Au Bonheur des Mômes", LE rendez-vous international de spectacles vivants jeune public ! Voilà plus de 30 ans que ce melting-pot détonnant voit se croiser au Grand-Bornand des compagnies venues des quatre coins du monde pour une semaine d'esprit canaille mêlée à la poésie des saltimbanques. Bref, une occasion unique d'ouverture au spectacle à vivre en famille et entre familleS !

OCTOBRE

DU 15 AU 22 OCTOBRE LE POTENTIEL DE CROISSANCE PSYCHOLOGIQUE DES EXERCICES SPIRITUELS D'IGNACE DE LOYOLA

AVEC RAPHAËL BROQUET

SPIRITUALITÉ – PARTAGE

Sous un regard spirituel et psychologique, cherchons à essayer de vivre l'action divine (grâce, énergie) qui est une action créatrice, libératrice et de croissance de la personne. Les matinées sont dédiées aux Exercices Spirituels, à des réflexions psychologiques sur les questions religieuses et à des textes bibliques à lire et méditer, ainsi qu'à des échanges en groupe. Des balades sont possibles pendant les après-midis.

 : Session inter-générationnelle ouverte aux familles, grands-parents, parents, enfants...

 : Session Montagne et Sport

A retrouver sur <https://www.chalet-arcenciel.fr/programme/> avec les liens vers les pages détaillées et les formulaires de préinscription.