



L'art de la marche

En Haute Maurienne / Vallée de l'Arc

Séjour résidentiel

Du 29 juillet au 03 août 2019



Préparation corporelle en salle
Randonnées en étoile
et une nuit en refuge

Hébergement

La Bessanaise
+ *une nuit en refuge*

640€

Niveau moyen

Vincent Larue, *accompagnateur en montagne*

larue.vincent.pro@gmail.com 06 51 77 97 93 www.marche-et-mouvement.com

Annick Augis, *praticienne Feldenkrais et Bones for Life*

prospero.theatre@gmail.com 06 78 35 63 14 www.voix-en-mouvement.com

Le Programme

- Arrivée, rendez-vous

Le lundi 29 juillet sur place à 10h. *Possibilité d'arriver le dimanche après-midi (nous consulter pour les tarifs).*

- Départ

Le samedi 03 août en milieu d'après-midi.

- La préparation corporelle

Annick Augis, praticienne des méthodes Feldenkrais et Bones for Life proposera des séances en salle les lundi, mardi, mercredi et jeudi et vous conseillera au long des randonnées.

- Les randonnées

Les randonnées proposées seront adaptées et progressives (distances et dénivelés) tout au long de la semaine : de 3h à 6h et de 300 à 700 m par jour.

Vincent Larue accompagnateur en moyenne montagne vous guidera sur les sentiers.

Lors de ces sorties des conseils vous seront donnés sur la respiration, l'organisation corporelle, l'utilisation des bâtons, la pose du pas, le portage du sac.

- Les points forts des randonnées

- Une nature généreuse avec une faune et une flore exceptionnelles,
- Les lacs d'altitude,
- Les villages pittoresques de la vallée de la Haute Maurienne,
- Des paysages somptueux entourés de hauts sommets et de leurs glaciers.



L'itinéraire, le temps de marche pourront de varier en fonction des conditions météorologiques...

L'hébergement

www.labessannaise.com

Vous serez accueillis en pension complète

- 4 nuits en chambres de 3 au centre La Bessannaise situé à la sortie du village de Bessans. *(Possibilité de chambre de 2 avec supplément).*
- 1 nuit en refuge de montagne.

Possibilité de participer aux activités sans hébergement (nous consulter)

Informations pratiques

Pour rejoindre le départ des randonnées, nous nous déplacerons avec les voitures personnelles avec partage des frais
Une liste précise du matériel vous sera envoyée après votre inscription.

Accès

- En train : Gare de Modane puis bus vers Bessans.
- En voiture : A43 jusqu'à Modane puis D1006 jusqu'à Bessans
(propositions/ demandes de covoiturage : nous pouvons faire circuler l'information).

Coût du Séjour

Hébergement en pension complète :

Chambre triple avec salle de bain + refuge = 340 €

(Supplément chambre double 65 €)

Encadrement:

Randonnées et préparation corporelle = 300 €

En espérant vous voir très bientôt à nos côtés sur les sentiers,

Bien à vous,



Vincent Larue



Annick Augis

BULLETIN D'INSCRIPTION (à renvoyer à Prospero Théâtre 91 rue de Tripoli, 72000 Le Mans)

Nom : Prénom

Adresse :

Tel : Mail :

Je m'inscris au stage « L'art de la marche en montagne » du 29 juillet au 03 août 2019.

Je verse un chèque d'arrhes de 200 € à l'ordre de l'Association « *Prospero Théâtre* » pour l'accompagnement en montagne.

Je verse un chèque d'arrhes de 200 € à l'ordre de « *La Bessannaise* » pour l'hébergement.

Date :

Signature

.....
RÈGLEMENT (à signer et renvoyer avec le bulletin d'inscription)

Pour respecter nos engagements auprès des professionnels intervenant dans nos stages, et pour la clarté de nos contrats, nous stipulons que :

- 1- Une inscription n'est effective qu'après le versement des arrhes et le retour du bulletin d'inscription avec son règlement signé valant engagement ferme et acceptation de nos conditions.
- 2- Le solde dû est à verser au plus tard un mois avant la date du stage. A défaut l'inscription est nulle et les arrhes sont perdues.
- 3- Sauf cas de force majeure, entendu au sens courant, tout désistement intervenant moins de trois semaines avant le début du stage entraîne le non-remboursement des sommes versées.
- 4- A l'exclusion des arrhes, ces sommes pourront sur demande être considérées, pendant un an à compter de la date du désistement, comme un avoir pour un stage ultérieur.
- 5- Les conditions d'annulation de l'hébergement ne relèvent pas de notre responsabilité et sont applicables dès votre inscription. Nous ne nous chargeons des réservations que par commodité pour toutes et tous.
- 6- Les inscriptions sont recevables jusqu'à la veille du stage, sous réserve de places disponibles et du versement de la totalité des sommes dues.
- 7- Toute demande d'aménagement demeure recevable dans une discussion de bonne foi.

Merci de votre compréhension

Jean-François FRANCHET

Président de l'association Prospero Théâtre

N.B. : Confirmation du stage.

La tenue du stage est subordonnée à un nombre minimum d'inscriptions. Au cas où les inscriptions seraient en nombre insuffisant, le stage est susceptible d'annulation ou de report. Dans ce cas l'ensemble des sommes versées (arrhes comprises) seront restituées. Le Prospero Théâtre s'engage à informer les personnes inscrites au plus tard 10 jours avant la date prévue pour le stage.

Je, soussigné.....

déclare avoir pris connaissance et approuver sans réserve les conditions proposées par le Prospero Théâtre qui organise le stage de « L'Art de la Marche en Montagne » du 29 juillet au 03 août 2019 et pour lequel je souhaite m'inscrire.

Mention manuscrite : lu et approuvé

Signature