



## L'ART DE LA MARCHÉ : préparation corporelle et marche afghane

*Au bord de l'océan à MÖELAN sur MER (Bretagne sud)*

du 20 au 25 avril 2020

*avec Annick Augis, praticienne Feldenkrais et Bones for Life*

### Le programme

Arrivée: **le lundi 20 avril à 15h.**

Départ: **le samedi 25 avril à 15h.**

**Préparation corporelle** (Feldenkrais et Bones for Life):

**le lundi 15h30 – 18h30 du mardi au vendredi 9h – 12h**

*Ces séances seront partagées avec les personnes inscrites au stage « Fluidité du mouvement ».*

**Les randonnées** proposées seront adaptées et progressives tout au long de la semaine et accompagnées de conseils techniques (pose du pas, utilisation des bâtons, port du sac à dos,...). Nous pratiquerons la marche afghane (respiration et coordination du pas) lors de ces sorties.

**Du mardi au vendredi en de 14h à 17h et le samedi de 10h à 15h**

### L'hébergement

[www.beg-porz.com](http://www.beg-porz.com)

Vous serez accueilli en pension complète à la résidence « Beg Porz » à Möelan sur Mer (en bord de mer à l'embouchure du Belon, piscine, jacuzzi, animations) en chambres de 2 personnes (single si disponibilité).

### Le coût du stage

Stage : 250 €.

(Chèques ANCV acceptés)

Hébergement en pension complète en chambre double: 407,25 €

(70 € pour la chambre single, en fonction de la disponibilité)

### Informations diverses

Pour rejoindre le départ des randonnées, nous nous déplacerons avec les voitures personnelles avec partage des frais d'essence.

### Contact-Renseignements

Annick Augis, [prospero.theatre@gmail.com](mailto:prospero.theatre@gmail.com)

06 78 35 63 14

[www.voix-en-mouvement.com](http://www.voix-en-mouvement.com)

praticienne diplômée des méthodes Feldenkrais et Bones for Life.

## MARCHE afghane méthodes FELDENKRAIS et BONES for LIFE

*Ce stage est une invitation à la promenade  
avec soi-même, les autres,  
et les paysages qui nous entourent.*



Les exercices invitant à une **marche en conscience** s'appuient sur la **méthode Feldenkrais** et **Bones for Life** (Prise de conscience par le mouvement) et la **marche afghane** (Synchronisation des pas et de la respiration) afin de développer l'aisance, l'efficacité et le plaisir de la marche.

### La méthode Feldenkrais : **prise de conscience par le mouvement.**

Cette pratique est un processus d'apprentissage élaboré par le docteur en sciences physiques et enseignant du judo, Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Cette méthode douce explore le mouvement de façon inhabituelle. Elle permet de découvrir de nouvelles possibilités et de trouver l'aisance dans les activités quotidiennes, sportives ou artistiques.

Adapté à tous quels que soient son âge ou sa condition physique, chacun peut développer la possibilité de

- réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre
- développer la mobilité articulaire
- sentir l'adaptabilité des pieds
- améliorer la mobilité et la force de la colonne vertébrale
- jouer avec sa démarche
- retrouver la liberté de la cage thoracique et des épaules
- renforcer l'ossature



Grâce à la prise de conscience par le mouvement les efforts et les tensions diminuent et l'organisme retrouve son harmonie.

### Régénération par la marche afghane (D'après le livre d'Edouard G. Stiegler)

Ayant pour cadre l'Afghanistan, pour décor l'air, pour acteurs les infatigables caravaniers, la régénération par la marche afghane est le plus percutant des livres consacrés à l'acquisition de forces cardiaques, pulmonaires et mentales au dessus du commun.

### **La respiration synchronisée avec les pas est la clé de la marche facile.**

Le comptage des pas procure un repos de l'esprit, il détourne celui-ci des préoccupations, des obsessions.

Les séances doivent être pratiquées progressivement, en souplesse, sans forcer, en inspirant et expirant à fond par le nez.

La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration favorise et développe :

- Une oxygénation intense, l'apaisement cardiaque.
- Une stimulation de la circulation artérielle et veineuse.
- Une stimulation du métabolisme de base.

Bref, une véritable régénération.

Sites à consulter : [www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)

[www.bonesforlife.com](http://www.bonesforlife.com)



**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 » du 20 au 25 avril 2020 .

Je verse un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de l'Association « Prospero Théâtre » pour les activités corporelles.

Je verse un chèque d'arrhes de 200 € à l'ordre de « Domaine de Beg Porz » 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 :

Concernant le stage :

- 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 d'un mois avant le début du stage entraîne le non-remboursement des sommes versées.
- 4- Les inscriptions sont recevables jusqu'à la veille du stage, sous réserve de places disponibles et du versement de la totalité des sommes dues.
- 5- Toute demande d'aménagement demeure recevable dans une discussion de bonne foi.

Concernant l'hébergement :

- 6- 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 mais nous en sommes de ce fait, directement et uniquement comptables auprès de l'hébergeur et sans capacité d'aucun arrangement. *(Certaines assurances « responsabilité civile » proposent la prise en charge des frais engagés pour des stages annulés ou certains désistements : voir leurs conditions générales)*

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 « L'Art de la Marche » du 20 au 25 avril 2020 et pour lequel je souhaite m'inscrire.

Mention manuscrite : lu et approuvé

Signature