



L'Art de la Marche

Préparation corporelle (Feldenkrais et Bones for Life), marche afghane, accompagnement montagne

À Ceillac dans le Queyras

Séjour résidentiel

Du 29 juillet au 03 août 2018



Hébergement
Gite « Le Petit Chalet »

Tous niveaux

570 ou 605 euros

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

Rendez-vous

Arrivée : le dimanche 29 juillet à 9h.

Départ: le vendredi 03 août dans l'après-midi.

Le Programme

Les journées s'organisent entre :

-les activités de **préparation corporelle** (méthodes Feldenkrais et Bones for Life 1 à 2 heures chaque jour))

-les **marches**, en fonction du niveau de chacun et de la météo.

Les randonnées proposées seront adaptées et progressives (distances et dénivelés) tout au long de la semaine.



Les points forts des randonnées:

- Les lacs St Anne et du Miroir
- Les crêtes des Chambrettes
- Un magnifique panorama sur les Écrins

Le temps de marche :

De 3 à 5 h par jour.

L'hébergement

www.lepetitchalet.fr

Vous serez accueilli au gîte « **Le Petit Chalet** » en chambres de 2 ou 4 personnes. Pension complète, piscine, jacuzzi.

Accès

- En train de jour ou de nuit: jusqu'à Guillestre/Mont-Dauphin, puis navette (liaisons régulières)
- En voiture : par Gap ou Briançon.

Coût du Stage

Stage : 300 € Hébergement : 305 € (chambre double) – 270 € (chambre de 4)

Informations pratiques

Pour rejoindre le départ des randonnées, nous nous déplacerons avec les voitures personnelles ou les navettes locales.

Une liste précise du matériel vous sera envoyée après votre inscription.



MARCHE AFGHANE FELDENKRAIS 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 soit 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
- 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.
- La réduction et l'élimination des graisses.

Bref, une véritable régénération.



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 animé par Annick Augis et Vincent Larue « Marche afghane et Feldenkrais dans le Queyras » du 29 juillet au 03 août 2018.

Je choisis un hébergement en chambre double en chambre à 4

Je viendrai en voiture je propose/cherche un covoiturage en train

Je verse :

- un chèque de 100 € à l'ordre de l'Association « Prospero Théâtre » pour le stage.

- un chèque d'arrhes de 80 € à l'ordre de « Le Petit Chalet » pour l'hébergement..

Date :

Signature

Règlement :

(à lire et conserver)

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 versement des arrhes **au plus tard un mois avant** la date du stage ;
- 2- Le solde dû est à verser **au plus tard une semaine avant** la date du stage.
À défaut l'inscription est nulle et les arrhes sont perdues.
- 3- sauf cas de force majeure, entendue au sens courant, tout désistement intervenant **au plus tard trois jours avant** le début du stage entraîne le non-remboursement des sommes versées ;
- 4- à l'exclusion des arrhes, ces sommes pourront **sur demande** être considérées comme un avoir pour un stage ultérieur pendant un an à compter de la date de désistement ;
- 5- tout aménagement est recevable et envisageable 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'inscription. En cas d'inscriptions insuffisantes il est susceptible d'être annulé ou reporté. Dans ce cas l'ensemble des sommes versées (y compris les arrhes) seront restituées. Le Prospero Théâtre s'engage à informer les personnes inscrites 10 jours avant la date du stage.

N.B. : Les inscriptions sont recevables jusqu'à la veille du stage, sous réserve de places disponibles et versement de l'ensemble des sommes dues.