



L'art de la marche
Au cœur des Écrins

Séjour résidentiel

Du 16 au 21 juillet 2017

Hébergement garanti jusqu'au 18 mai



Hébergement
Gîte des Carlines

570 et 590 €
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 dimanche à 8h30, à la gare d'Argentière.

- *Départ:*

Le vendredi en fin d'après-midi, à la gare d'Argentière.

- *Les randonnées :*

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

Vincent Larue accompagnateur moyenne montagne vous guidera sur les sentiers.

Annick Augis, praticienne des méthodes Feldenkrais et Bones for Life veillera sur votre bien-être.

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

- *Le temps de marche :*

De 4 à 7 h par jour.

- *Les points forts des randonnées:*

Un parc national protégé avec une faune et une flore exceptionnelles...

Une vallée authentique et ensoleillée...

Des panoramas sur les plus hauts sommets des Écrins et leurs glaciers...

Des lacs d'altitudes et des forêts variées...



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

L'hébergement

www.gitelescarlines.com

Vous serez accueillis en chambres doubles dans le gîte des Carlines (3 épis) situé en haut du village des Vigneaux.

Pension complète (pique-nique le midi).

Informations pratiques

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

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

• Accès

- En train : Gare d'Argentière, puis covoiturage.
 - Train de nuit depuis Paris
 - Train de jour depuis Grenoble/ Marseille / Lyon / Paris
- En voiture :
 - Depuis Gap suivre la nationale direction Briançon (1h environ)
 - Depuis Chambéry, en passant par le col du Galibier ou par Montgenèvre
 - ⚠ -Par la route Grenoble-Briançon et le col du Lautaret, se renseigner !

Coût du Séjour

Hébergement en pension complète :

chambre double sans salle de bain : 270 €

chambre double avec salle de bain : 290 €

Encadrement, accompagnateur moyenne montagne : 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 animé par Annick Augis et Vincent Larue « L'art de la marche au cœur des Écrins » du 16 au 21 juillet 2017.

Je verse un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de l'Association « Prospero Théâtre » pour l'accompagnement en montagne.

Je verse un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de « Gite les Carlines » pour l'hébergement.

Date :

Signature

.....
(à lire et conserver)

Règlement :

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.