



L'art de la marche

Au cœur des Écrins

Séjour résidentiel

Du 23 au 28 juillet 2018



Préparation corporelle en salle
Randonnées en étoile

Hébergement

*Le Relais des Écrins
+ une nuit en refuge*

600 €

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 23 juillet sur place à 11h.

- Départ

Le samedi 28 juillet à 16h.

- La préparation corporelle

Annick Augis, praticienne des méthodes Feldenkrais et Bones for Life proposera deux heures d'activités 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 600 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

- Un parc national protégé avec une faune et une flore exceptionnelles
- Les lacs d'altitude
- Une vallée authentique
- Des panoramas sur les plus hauts sommets des Écrins et leurs glaciers



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

L'hébergement

www.lerelaisdesecrins.com

Vous serez accueillis

- 4 nuits en chambres doubles à l'hôtel Le Relais des Écrins situé dans le village de Saint Christophe en Oisans.
- 1 nuit en refuge de montagne.

Pension complète (pique-nique le midi).

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 Grenoble puis bus vers Bourg d'Oisans/ St Christophe en Oisans.
- En voiture : depuis Grenoble direction (propositions/demandes de covoiturage)

Coût du Séjour

Hébergement en pension complète :

Chambre double avec salle de bain + refuge = 300 €

Encadrement: 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 23 au 28 juillet 2018

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 « Le relais des Écrins » 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.