



L'art de la marche  
*Au cœur des Écrins*

*Séjour résidentiel*

Du 23 au 28 juillet 2018



Hébergement  
*Le Relais des Écrins*  
+ *une nuit en refuge*

600 €

*Niveau moyen*

Vincent Larue, *accompagnateur en montagne*

[larue.vincent.pro@gmail.com](mailto:larue.vincent.pro@gmail.com)

06 51 77 97 93

[www.marche-et-mouvement.com](http://www.marche-et-mouvement.com)

Annick Augis, *praticienne Feldenkrais et Bones for Life*

[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)

## Le Programme

- *Arrivée, rendez-vous :*

Le lundi sur place ou en covoiturage à partir de Bourg d'Oisans, horaire à préciser.

- *Départ:*

Le samedi dans l'après-midi.

- *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
- Les lacs d'altitude de Muzel et Lauvitel
- 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](http://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.

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

## Coût du Séjour

Hébergement en pension complète :

Chambre double avec salle de bain + refuge = 300 €

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 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.*