
DANS LE PARC NATUREL DE LA



C H A R T R E U S E



**SUR LES PENTES DOUCES ET ENNEIGÉES
DE CE MASSIF PROTÉGÉ ET ACCESSIBLE**



DU 15 AU 21 FÉVRIER 2020

LE PROGRAMME



RENDEZ-VOUS : **LE SAMEDI 15 FÉVRIER, AU GÎTE, EN FIN DE JOURNÉE**

RETOUR : **LE VENDREDI 21 FÉVRIER, EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI**

LE SAMEDI

*ACCUEIL - INSTALLATION DANS LE GÎTE
APÉRITIF ET REPAS*

DIMANCHE, LUNDI, MARDI, MERCREDI et JEUDI

*PRÉPARATION CORPORELLE (de 1 à 3h par jour) :
Méthode Bones for Life & Feldenkrais*

*RANDONNÉES (de 4 à 5h par jour) :
Sommet de La Pinéa, Chamechaude, Mont Rachais, etc.*

LE VENDREDI

RANDONNÉE le matin (environ 3h), REPAS et DÉPART

LES INTERVENANTS



PRÉPARATION CORPORELLE

Après un parcours de comédienne et de metteuse en scène, elle crée le *Prospero Théâtre* et développe une exploration du mouvement en lien avec la théâtralité, le chant, la marche, le bien-être quotidien, l'écoute de soi et des autres à travers les méthodes *Feldenkrais* et *Bones for Life*.



ANNICK AUGIS



RANDONNÉES

Après des études de philosophie et de longs séjours à l'étranger, il devient titulaire d'un Brevet d'État d'accompagnateur en montagne et encadre régulièrement depuis 2013 des stages qui allient marche et travail corporel. Il enseigne parallèlement la philosophie au lycée.

VINCENT LARUE

LES RANDONNÉES



Les randonnées seront adaptées au groupe et progressives (distance et dénivelé).
Le dénivelé n'excédera pas 700 m. Des raquettes pourront vous être prêtées.

*

Une initiation à la marche afghane, (d'après E.G. Stiegler), sera proposée lors de ces sorties, afin de développer l'aisance, l'efficacité et le plaisir de la marche.

*

Ce travail procure un repos de l'esprit, il détourne celui-ci des préoccupations, des obsessions et la sur-oxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration favorise :

- une oxygénation intense, l'apaisement cardiaque
- une stimulation de la circulation artérielle et veineuse
- la réduction et l'élimination des graisses

PRIX DU SÉJOUR

STAGE = 300 € + HÉBERGEMENT ET REPAS = 330 €

L'HÉBERGEMENT



Vous serez accueillis en pension complète au gîte « La Jocabine » situé sur les hauteurs du Sappey-en-Chartreuse.

Pour plus d'informations :

www.camping-gite-chartreuse.fr

- Chambre de 3 ou 4 personnes.
- Chambre de 2 personnes,
(selon disponibilité, supplément de 30 euros)



INFORMATIONS PRATIQUES

Pour rejoindre le gîte :

- **En voiture : depuis Grenoble, suivre La Tronche (ou Massif de la Chartreuse) puis D512 jusqu'au Sappey-en-Chartreuse**
- **En train : gare de Grenoble puis bus jusqu'au Sappey-en-Chartreuse (www.transisere.fr)**

*

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

Les frais seront partagés.

*

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

CONTACT

**En cas de doute, pour avoir plus de détails,
ou simplement pour discuter des modalités du stage,
*n'hésitez pas à nous contacter ...***

Vincent Larue

06 51 77 97 93

larue.vincent.pro@gmail.com

Annick Augis

06 78 35 63 14

prospero.theatre@gmail.com

... ou à vous rendre sur nos sites

marche-et-mouvement.com

voix-en-mouvement.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 « Raquettes en Chartreuse » du 15 au 21 février 2020.

Je verse un chèque d'arrhes de 200 € à l'ordre de l'Association « Prospero Théâtre » pour les activités corporelles et l'accompagnement en montagne.

Je verse un chèque d'arrhes de 200 € à l'ordre de l'Association « Prospero Théâtre » 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.

Je, soussigné..... déclare avoir pris connaissance et approuver sans réserve les conditions proposées par le Prospero Théâtre qui organise le stage « Raquettes en Chartreuse » du 15 au 21 février 2020 et pour lequel je souhaite m'inscrire.

Signature (Mention manuscrite : lu et approuvé)