



du 04 au 09 mars 2018

à Ristolas dans le QUEYRAS

RANDONNÉES RAQUETTES et PRÉPARATION CORPORELLE

Avec **Jérôme Fort**, *accompagnateur en montagne*

et **Annick Augis**, *praticienne Feldenkrais et Bones for Life*

Le programme

Arrivée : le dimanche matin 04 mars, en voiture à 9 h 30 au Chalet Le Fontenil à Ristolas ou en train à 8h à la gare de Guillestre-Montdauphin puis navette pour Ristolas.

Du **dimanche au vendredi** : randonnées raquettes (journée ou demi-journée) en étoile dans la vallée d'Abriès et préparation corporelle (voir descriptif ci-dessous).

L'organisation des journées tiendra compte de la météo.

Départ: le vendredi 09 mars dans l'après-midi.

Déplacements sur place

Ils se feront avec les voitures personnelles avec partage des frais d'essence.

L'hébergement

www.fontenil.fr

Vous serez accueilli en **pension complète** au **Chalet Le Fontenil à Ristolas**,
en chambre de 2 personnes pendant 5 nuits.

Piscine, sauna, hammam, sur place

Accès

En voiture : à partir de Guillestre direction de Château Queyras, puis Abriès et Ristolas.

En train : train de nuit jusqu'à Guillestre-Montdauphin, puis navette pour Ristolas.

Le coût du stage

Stage : 300 € (chèques ANVC acceptés)

Hébergement en **pension complète** : 340 €
(chambre single selon disponibilité)

Contacts-inscriptions

Annick Augis 06 78 35 63 14

prospero.theatre@gmail.com

www.voix-en-mouvement.com

RANDONNEES RAQUETTES – FELDENKRAIS – MARCHE AFGHANE

Ce stage est une invitation à la promenade avec soi-même, les autres, et les paysages qui nous entourent.

Randonner avec des raquettes : **marcher dans la neige.**

Le Queyras offre des itinéraires sans difficultés et très variés. Nous tenterons de traverser cette diversité d'espaces sans se presser, en adaptant le rythme de nos pieds au temps qu'il faut pour les déguster.

Les randonnées se feront avec ou sans raquettes en fonction de l'enneigement. Progresser avec des raquettes ne relève pas de la performance physique : c'est bien plutôt leur absence qui est problématique. Si aucun savoir-faire n'est requis pour les utiliser, nous apprendrons tout de même à en profiter (glissades, pose du pied...) et à pouvoir y retourner sans être accompagné (choix de l'itinéraire, lecture de la neige, de la cartes, des conditions météo...).

Notre objectif étant, pour ceux qui le souhaitent, de vous amener vers l'autonomie et la connaissance de l'environnement.



Les méthodes Feldenkrais et Bones for Life : **prise de conscience par le mouvement.**

Ces pratiques sont des processus d'apprentissage élaborés par Moshé Feldenkrais et Ruthy Alon.

Ces méthodes douces explorent le mouvement de façon inhabituelle. Elles permettent de découvrir de nouvelles possibilités et de trouver l'aisance dans les activités quotidiennes, sportives ou artistiques.



Adapté à tous quels que soient l'âge ou la 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
- jouer avec sa démarche
- 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 : **la respiration synchronisée avec les pas.**

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. (D'après le livre d'Edouard G. Stiegler)



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.



INFORMATIONS SÉJOUR RAQUETTES QUEYRAS (à lire et conserver)

Arrivées-Départs

Votre arrivée est prévue au chalet « Le Fontenil » à Ristolas le dimanche 04 mars à 9h30.

Si vous prenez le train de nuit : arrivée à Guillestre-Mont dauphin à 8h puis navette jusqu'à Ristolas.

Si vous venez en voiture : RV directement au chalet à 9h30.

Le départ se fera le vendredi 09 mars dans l'après-midi.

Si vous souhaitez arriver plus tôt ou repartir plus tard, merci de contacter directement le Fontenil.

Déplacements sur place

Ils se feront avec les voitures personnelles avec partage des frais d'essence.

Apporter

Une tenue chaude et confortable pour les activités corporelles. Un (ou des) tapis de sol si vous venez en voiture.

Un drap de bain si vous souhaitez aller à la piscine ou au sauna (serviettes de toilette et draps fournis).

Raquettes

Nous pouvons vous louer des raquettes et bâtons au prix de 15 €/semaine.

Convivialité

Si vous êtes conteurs, musiciens, chanteurs, lecteurs ; si vous souhaitez nous faire découvrir un jeu de société, n'hésitez pas à nous faire partager vos talents.

Rappel des contacts :

Annick Augis : 06 78 35 63 14 annickaugs@hotmail.com

Jérôme Fort : 06 95 82 78 01 jcp.fort@gmail.com

Le Fontenil: 04 92 46 71 36 contact@fontenil.fr

Règlement relatif à l'inscription aux stages

Pour respecter nos engagements auprès des professionnels intervenant dans nos stages, et pour la clarté de nos contrats nous nous informons que :

L'inscription n'est effective qu'après versement des arrhes **au plus tard un mois avant** la date du stage ;

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.

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 ;

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 ;

Tout aménagement est recevable et envisageable dans une discussion de bonne foi.

Observations :

*La tenue du stage est subordonnée à un nombre minimum d'inscriptions. 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 **au plus tard 10 jours avant la date du stage.***

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

Merci de votre compréhension.

Le président de l'Association Prospero Théâtre, Jean-François Franchet

BULLETIN D'INSCRIPTION et QUESTIONNAIRE RAQUETTES en QUEYRAS

(à renvoyer à Association Prospero Théâtre 91 rue de Tripoli, 72000 Le Mans)

Nom : Prénom

Adresse :

Tel : Mail :

Je m'inscris au stage animé par Annick Augis et Jérôme Fort « Randonnées raquettes et préparation corporelle en Queyras » du 04 au 09 mars 2018.

- Je verse un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de l'Association « Prospero Théâtre ».
- *Les arrhes resteront à l'association en cas de désistement de ma part après le 04 février 2018.*
- Je verse un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de « Tremblay Espace Evasion » pour l'hébergement.

Date

Signature

-
- Je viens en train (OUI) (NON)
 - Je viens en voiture : (OUI) (NON)
 - J'ai des raquettes (OUI) (NON) Des bâtons (OUI) (NON)
 - Je souhaite louer des raquettes (OUI) (NON) Des bâtons (OUI) (NON)
 - j'ai déjà fait une randonnée en raquettes (OUI) (NON)
 - Autres renseignements utiles :
-