

DANS LE PARC NATIONAL DES



CALANQUES

**SUR LES ROCHES BLANCHES
DE LA MÉDITERRANÉE**



DU 6 AU 12 AVRIL 2019

LE PROGRAMME



RENDEZ-VOUS : LE SAMEDI 6 AVRIL, GARE DE CASSIS, EN FIN DE JOURNÉE

RETOUR : LE VENDREDI 12 AVRIL, GARE DE CASSIS, EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI

LE SAMEDI

*ACCUEIL A LA GARE
INSTALLATION DANS LE GÎTE
APÉRITIF ET REPAS*

DIMANCHE, LUNDI, MARDI, MERCREDI et JEUDI

*PRÉPARATION CORPORELLE (de 1 à 3h par jour)
RANDONNÉES (de 4 à 6h de marche) :
LES CALANQUES DE CASSIS, LES CALANQUES DE MARSEILLE,
LES CALANQUES MYTHIQUES, LES SOMMETS DU PARC NATIONAL*

LE VENDREDI

LES FALAISES DU CAP CANAILLE

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.

LES RANDONNÉES



Les randonnées seront adaptées au groupe et progressives (distance et dénivelé).
Le dénivelé n'excédera pas 700 m.

*

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



COÛT DU STAGE : 660 EUROS

L'HÉBERGEMENT



Vous serez accueillis au gîte « LOU VALAT » situé sur les hauteurs de Cassis, en chambre de 2 personnes.

Pension complète

**Vous pourrez profiter
de la piscine,
du joli port de Cassis,
du vignoble.**

Pour plus d'informations :
www.enjoy-cassisprovence.com



INFORMATIONS PRATIQUES



**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 animé par Annick Augis et Vincent Larue « Les Calanques » du 6 au 12 avril 2019.

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

Date :

Signature :

.....

(à 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.