
DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU

L U B É R O N

L'art de la Marche



*Venez découvrir
les champs de lavande,
les roches colorées
et les charmants villages de Provence ...*



DU 14 AU 20 JUIN 2020

LE PROGRAMME



RENDEZ-VOUS : LE DIMANCHE 14 JUIN, AU GÎTE, EN FIN D'APRÈS-MIDI

RETOUR : LE SAMEDI 20 JUIN, AU GÎTE, EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI

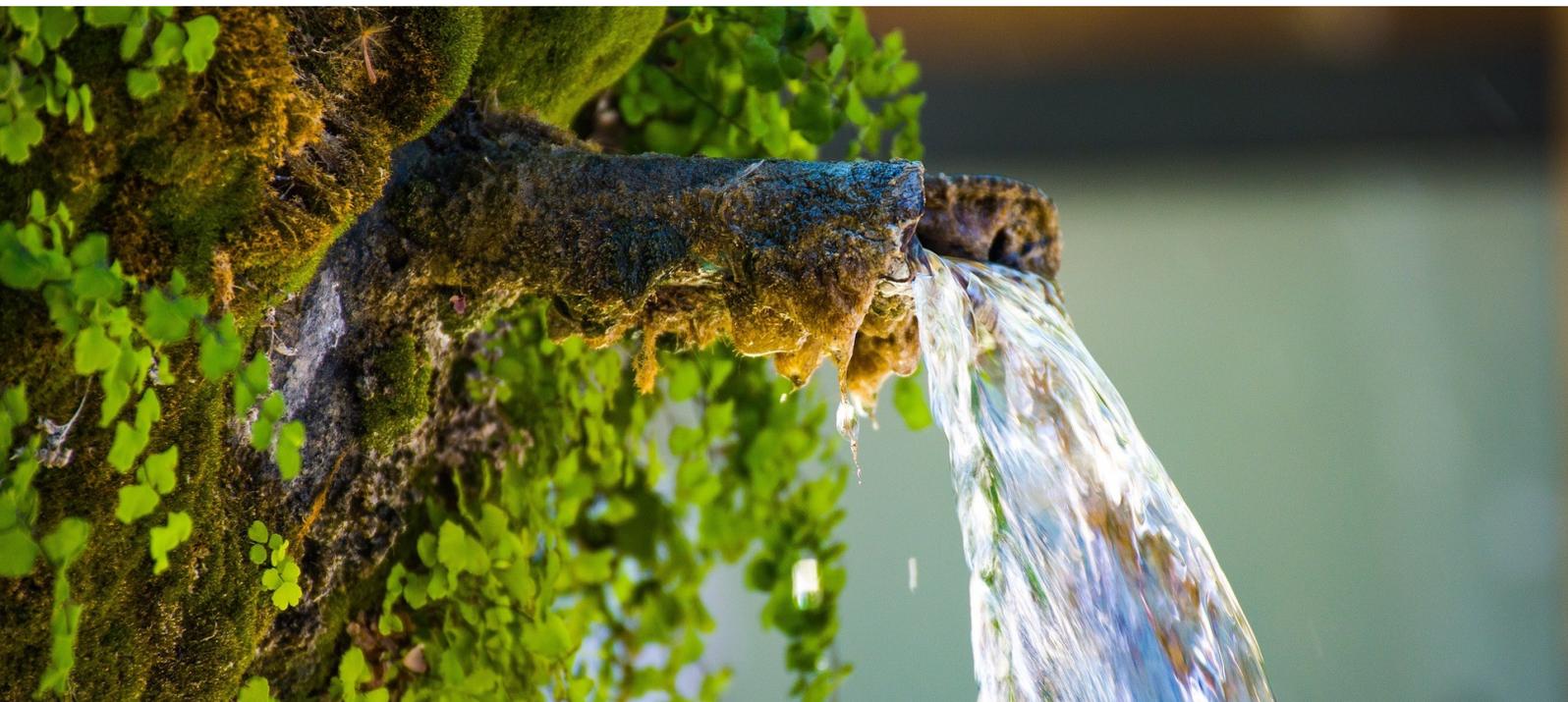
LE DIMANCHE

*ACCUEIL AU GÎTE A 18H
INSTALLATION ET APÉRITIF
PRÉSENTATION DU SÉJOUR ET REPAS*

LES AUTRES JOURS DE LA SEMAINE

*PRÉPARATION CORPORELLE (de 1 à 3h par jour)
RANDONNÉES (de 3 à 5h de marche par jour) :
DÉCOUVERTE DES PLUS BEAUX VILLAGES, RANDONNÉES FACILES LE LONG DE TORRENTS, AU
MILIEU DES VIGNES OU DE LA LAVANDE, DANS DES FORÊTS DE PINS OU DE CÈDRES, SORTIES
COUCHER DE SOLEIL, PANORAMA DE LA RÉGION OU ENCORE LE COLORADO PROVENÇAL*

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 et étudie le théâtre et le mouvement à l'école Lassaad.

VINCENT LARUE

LES RANDONNÉES



**Les randonnées seront accessibles à toutes et à tous,
adaptées au rythme du groupe et progressives (distance et dénivelé).
Le dénivelé n'excédera pas 500 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
- amélioration de l'endurance et du rythme de marche

COÛT DU STAGE : 300 euros
COÛT DE L'HÉBERGEMENT : 360 euros

LA PRÉPARATION CORPORELLE



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

Les exercices invitant à une marche en conscience s'appuient sur les méthodes Feldenkrais et Bones for Life et permettent de développer l'aisance, l'efficacité et le plaisir de la marche.

Ces méthodes corporelles, douces, explorent le mouvement de façon inhabituelle afin de d'enrichir le potentiel de nos possibilités tout au long de la vie dans les activités quotidiennes, sportives ou artistiques. Adaptées à tous quels que soient l'âge ou la condition physique, elles permettent 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

L'HÉBERGEMENT



Vous serez accueillis au gîte « *La fontaine de crème* », situé au calme, près du magnifique village de Banon, en chambre de 2 personnes.

Pension complète

**Vous pourrez profiter
de la piscine,
de la terrasse protégée
et du jardin
dans un cadre splendide.**

**Pour plus d'informations :
www.fontainedecreme.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.

Gares TGV les plus proches : Aix-en-Provence, Avignon
Organisation possible de covoiturage.

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 notre site

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 « L'Art de la Marche en Luberon » du 14 au 20 juin 2020.

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

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 « L'Art de la Marche en Luberon » du 14 au 20 juin 2020 et pour lequel je souhaite m'inscrire.

Mention manuscrite : lu et approuvé

Signature