

**11 et 12 avril 2026**

*En lorraine*

**WEEK-END de DÉCOUVERTE**



## **MÉTHODES FELDENKRAIS et BONES for LIFE**

### **Lieu**

- Au gîte Soléole 1 route de Bezaumont 54380 Landremont

### **Horaires**

- Samedi 11 avril activités de 10h à 13h puis de 14h30 à 16h30
- Dimanche 12 avril activités de 09h à 12h puis de 13h30 à 15h30

### **Programme**

- Les méthodes Feldenkrais et Bones for Life seront proposées en alternance

### **Coût :**

- 60 € la journée - 100 € le week-end

### **Matériel à apporter**

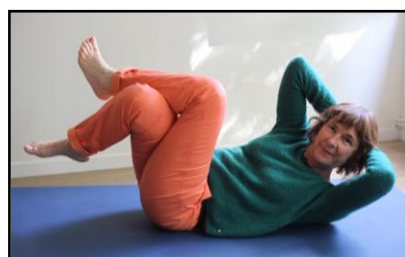
- Une tenue chaude et confortable
- Un tapis de sol et un petit coussin, éventuellement une couverture

### **Repas du midi et hébergement**

- Possibilité de prendre le repas du midi sur place
- Possibilité d'être hébergé au gîte Soléole (*Contact : Alban Gigueux 03 83 23 64 26 / 06 76 62 92 92*)

### **Description des activités**

- Les méthodes Feldenkrais et Bones for Life nous invitent à l'exploration du mouvement en conscience afin de repérer nos habitudes puis de réveiller nos potentiels d'action et d'efficacité dans les gestes quotidiens, les activités sportives ou artistiques.
- Les exercices au sol, assis ou debout sont progressifs et adaptés à toutes et tous ; les cours sont collectifs mais l'apprentissage reste individuel. Les efforts et les tensions diminuent et l'organisme retrouve fluidité et harmonie.
- Le Feldenkrais favorise la découverte du fonctionnement global, et différencié, du corps humain en mouvement.
- Le Bones for Life permet d'améliorer la posture, d'entretenir les fonctions essentielles et de renforcer le squelette.



Annick Augis, *praticienne diplômée 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)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

*Cet exemplaire est à renvoyer à :  
Annick AUGIS 58 rue du Levant 72000 Le Mans*

**Intitulé du séjour** : DÉCOUVERTE FELDENKRAIS et BONES for LIFE à Landremont

**Dates du séjour** : 11 et 12 avril 2026

Nom : ..... Prénom ..... Date de naissance : .....  
Adresse : .....  
Tel : ..... Mail : .....  
Personne à contacter en cas d'urgence : Nom : ..... Téléphone : .....  
Coordonnées de votre assurance responsabilité civile : Nom : .....  
N° de contrat : ..... Téléphone : .....  
Informations personnelles et médicales : .....  
.....

**Choix du jour et coût du stage** :

Samedi 11 avril ☐ 60 €

Dimanche 12 avril ☐ 60 €

Samedi 11 et dimanche 12 avril ☐ 100 €

**Paiement de l'adhésion** : chèque de 10 € à l'ordre du Prospero Théâtre

**Paiement du stage**: chèque de 50 € ou 90 € selon la formule choisie à l'ordre de Annick Augis

Je, soussigné(e) ....., déclare avoir pris connaissance et approuver sans réserve les conditions proposées pour le stage des 11 et 12 avril 2026.

D'autre part, je suis conscient(e) que durant ce séjour, je peux encourir des risques inhérents à l'isolement et l'éloignement des soins médicaux. Par ailleurs j'ai le niveau requis et je suis en bonne santé.

Mention manuscrite : « lu et approuvé » Date : ..... Signature

.....  
*à conserver*

*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 retour du bulletin d'inscription avec son règlement signé valant engagement ferme et acceptation de nos conditions.
- 2- 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.
- 3- Les inscriptions sont recevables jusqu'à la veille du stage, sous réserve de places disponibles et du versement de la totalité des sommes dues.
- 4- Toute demande d'aménagement demeure recevable dans une discussion de bonne foi.

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 seront restituées. Nous nous engageons à informer les personnes inscrites au plus tard 8 jours avant la date prévue pour le stage.

Merci de votre compréhension,

Jean-François Franchet,  
Président de l'association Prospero Théâtre