



Stage d'été Feldenkrais et randonnée dans les Cévennes

*Vers une marche souple, légère et agréable
du dimanche 09 juillet au samedi 15 juillet 2017*

Envie d'espaces sauvages, de vues à couper le souffle, d'un voyage au bout du monde...

Laurence BERTAGNOL, organise un stage FELDENKRAIS en plein cœur des Cévennes, dans un site exceptionnel, les Fosses aux Loups, à 900M d'altitude, sur le GR6.67.

Vous souhaitez améliorer souplesse, posture, respiration, trouver plus d'aisance et d'efficacité dans votre marche...

Laurence vous invite à explorer des mouvements sans effort, souvent ludiques, trouver une mobilité fluide et spontanée, une agilité qui vous donnera une sensation de légèreté et de solidité.

La nature en plein ciel, c'est l'occasion unique de pratiquer la méthode Feldenkrais et découvrir un éco-site remarquable, un havre de paix, où vous pouvez lâcher prise, vous ressourcer en parcourant les chemins des crêtes.

L'invitation au voyage perdue autour de la table, où Alexandra et Jeremy BELSHAW-PROKOVIC nous enchantent avec une cuisine naturelle et familiale, aux parfums des cinq continents, où sont intégrés les produits du jardin. Retrouver un bien être et le plaisir des bons repas partagés.



Habitat en yourte (avec draps, couette et oreiller) sur une propriété de 35 hectares, toilettes sèches et douche solaire.

dimanche après midi

accueil du groupe, découverte du lieu et installation.

du lundi au vendredi

le matin de 9h30 à 12h : Ateliers Feldenkrais

l'après midi : balade seul(e) ou en groupe et/ou repos

le soir de 18h à 19h : massages, respiration ou un temps de mouvements dynamiques.

samedi matin

Préparation au départ et retour sur Cognac



Pour la pratique, apportez s'il vous plaît,

1 tapis de gymnastique

1 couverture ou un duvet rectangulaire

2 tenues souples et chaudes

Des chaussettes chaudes

1 paire de chaussure de randonnée



Conditions financières : 580 euros par personne

Le stage Feldenkrais

Les cours du lundi matin au vendredi soir : **230 euros**

A régler à COOPANAME/Laurence Bertagnol (100 euros d'arrhes, puis possibilité de payer en plusieurs chèques)

La pension complète

du dimanche après midi au samedi matin

Hébergement, petits déjeuners, repas du midi et du soir, boissons comprises : **350 euros**

A régler sur place en arrivant à Alexandra et Jeremy BELSHAW-PROKOVIC

Contact et renseignements

Laurence Bertagnol au 06 81 43 56 05 ou Laurencebertagnol@orange.fr

Inscriptions

Envoyez, s'il vous plaît, un chèque d'arrhes de 100 euros à l'ordre de : Coopaname/Laurence Bertagnol

Adresse : Laurence Bertagnol 32 rue Diderot 93100 Montreuil. Les arrhes ne sont pas remboursées en cas d'annulation de votre part.

Comment venir ?

1/ Vous arrivez **en train** à la **gare de Nîmes**, nous venons vous chercher (arrivée à prévoir autour de 13h départ en voiture prévu à 13h30)

2/ Vous arrivez **en voiture au village de Cognac**, près de Lasalle, **proche de St Hippolyte-du-fort**
nous venons vous chercher pour monter au site : **5km de montée en 4X4.**