

# PROGRAMME STAGE 2026

## FELDENKRAIS & RAQUETTES À SAINT-AGNAN-EN-VERCORS

### Jour 1 : Samedi 14 février 2026

16h arrivée et installation

16h30 Accueil avec boisson chaude

17h-19h Pratique corporelle Feldenkrais

19h30 Repas

### Jour2 : Dimanche 15 février 2026

9h-10h : Pratique corporelle Feldenkrais

10h30-15h30 : Randonnée Raquettes - Font d'Urle, Plateau karstique, falaises, vues dégagées  
(temps pique-nique inclus)

17h30-19h15 : Pratique corporelle Feldenkrais

### Jour 3 : Lundi 16 février 2026

9h - 10h : Pratique corporelle Feldenkrais

10h30 - 15h30 : Randonnée Raquettes Col du Rousset, piste forestière et pentes enneigées.

17h30 - 19h15 : Pratique corporelle Feldenkrais

### Jour 4 : Mardi 17 février 2026

9h30 - 11h : Pratique corporelle Feldenkrais

*Temps Libre: Sauna, balades libres etc...*

17h - 19h15 : Pratique corporelle Feldenkrais

### Jour 5 : Mercredi 18 février 2026

9h - 10h : Pratique corporelle Feldenkrais

10h30-12h30 : Randonnée "Sur les traces du loup", Herbouilly forêts et clairières

*Repas au gîte*

15h - 17h : Pratique corporelle Feldenkrais

20h - 22h : Randonnée nocturne, pistes et prairies ouvertes, initiation à l'astronomie, constellations et mythologie

### Jour 6 : Fin du séjour Jeudi 19 février 2026

9h - 10h30 : Pratique corporelle Feldenkrais

11h départ autour d'un café.

*Modification du programme : le programme pourra être modifié en fonction des conditions climatiques.*

# INFOS SUPPLÉMENTAIRES

## ACCÈS

### En train

De Paris, Marseille , Lyon et Grenoble : Gare Valence TGV

Valence TGV : co-voiturage, et/ou taxi à partager

En voiture: De Marseille, Lyon et Paris A7 sortie Valence direction St Agnan

Sans péage de Marseille, par Digne-les bains

## MATÉRIEL & REPAS

### Feldenkrais:

Fourni : Tapis, plaids, coussins pour la pratique

À prévoir : Une tenue confortable de préférence chaude. des chaussettes chaudes

### Randonnées :

À prévoir :

- la location des raquettes et bâtons : 10€/jour ( Nous ferons la réservation selon la météo)
- Des crampons en sur-chaussures peuvent être achetés : très utile en cas de sol gelé
- Chaussures de randonnées chaudes et imperméables
- Sous-pull et collant chaud
- Un pantalon souple, éventuellement un sur-pantalon imperméable
- Une veste imperméable avec capuche
- Une veste polaire
- Des chaussettes chaudes, bonnet, lunettes de soleil, protection solaire, gants et sous-gants
- un sac à dos de 30l

### Pour la maison :

À prévoir :

- Chaussons d'intérieur
- Serviettes de toilettes
- Maillot de bain pour le sauna

### Pour la cuisine :

Tout régime accepté : **en informer à l'avance**

## INFOS SUR LE LIEU

La salle de pratique : <https://www.loasisduvercors.com/Stages>

Les espaces communs : <https://www.loasisduvercors.com/Le-Grand-Gite>

Le sauna : <https://www.loasisduvercors.com/La-Vernaison>

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre séjour, des arrhes sont à verser : 30% du tarif du séjour

20 jours avant la date du départ du séjour - Inscription obligatoire avant le 15/01/2026

Les arrhes restent dus à Perpetuum Mobile en cas d'annulation 15 jours avant le 1er jour du stage.

En cas d'annulation du séjour par Perpetuum Mobile les arrhes seront restitués.

Le séjour sera confirmé 30 jours avant le 1er jour du stage.

## TARIFS

**Le tarif comprend le coût pédagogique du stage en Feldenkrais, les randonnées et l'hébergement en pension complète**

Chambre double : 780€

Chambre individuelle : 875€

Location raquettes et bâton : en supplément 10€/jour