

# Stage d'été 2026

## FELDENKRAIS & RANDONNÉES

à *Saint-Agnan-en-Vercors*

### PROGRAMME DU STAGE

---

#### **Jour 1 : Dimanche 19 juillet 2026 - Début du séjour**

16h : arrivée et installation

16h30 : Accueil du groupe autour d'une boisson fraîche

17h-19h : Pratique corporelle Feldenkrais

19h30 : Accueil - petit apéro et présentation du stage et des intervenantes, puis Repas

#### **Jour 2 : Lundi 20 juillet 2026**

8h15-13h30-14h : Randonnée – (temps pique-nique inclus)

14h-15h30 : Repos

15h30-17h30 : Pratique corporelle Feldenkrais

À partir de 17h30-45, pour ceux qui veulent marché à St Agnan en Vercors avec Concert

#### **Jour 3 : Mardi 21 juillet 2026**

8h15 – 9h15 : Pratique corporelle Feldenkrais

9h45 - 15h30 : Randonnée pique-nique inclus.

17h - 19h : Pratique corporelle Feldenkrais

#### **Jour 4 : Mercredi 22 juillet 2026**

8h15 –14h30 : Randonnée – (temps pique-nique inclus)

14h30- 16h : repos, possibilité du sauna, baignade petit bassin d'eau fraîche naturelle au Gîte de l'Oasis

16h30 - 19h : Pratique corporelle Feldenkrais

#### **Jour 5 : Jeudi 23 juillet 2026**

9h -10h : Pratique corporelle Feldenkrais

À partir de 10h : Temps libre, marché, visites, pique-nique, sauna, baignades

17h30-19h30 : Pratique corporelle Feldenkrais

#### **Jour 6 : Vendredi 24 juillet 2026 - Fin du séjour**

9h - 10h30 : Pratique corporelle Feldenkrais

11h : départ autour d'un café.

## Modification du programme :

*Le programme pourra être modifié en fonction des conditions climatiques.*

En cas de grosses chaleurs la randonnée pourra être avancée, et la pratique du Feldenkrais décalée.

Un même nombre d'heures de pratique sera garanti.

## LES INTERVENANTES

---

**Emmanuelle Mandon**, nous invitera à des randonnées de niveau 1, avec un léger dénivelé, en fonction du groupe. Dans les différents paysages du Vercors. ( Font D'Urle, Plaine d'herbouilly, autour de la chapelle en Vercors, Pas de L'Allier, col de Vassieux)

[Son site internet](#)

Professionnelle exerçant à Marseille depuis 2004, **Nathalie Touaty** vous guidera dans la découverte du geste respectueux de votre propre corps, grâce à la Méthode Feldenkrais

[Son site internet](#)

## ACCÈS

---

### En train :

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

Valence TGV : co-voiturage 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

---

### Feldenkrais:

*Fourni* : Tapis, plaids, coussins pour la pratique

À prévoir :

- Une tenue confortable. Prévoyez un sweat car avec la détente la température du corps peut baisser.

### Randonnées :

À prévoir :

- Chaussures de randonnées , semelles en bon état
- Un pantalon souple, ou un short de randonnée
- Tee-shirts et sous-pull
- Une veste imperméable avec capuche
- Des chaussettes adaptées à la randonnée, lunettes de soleil, protection solaire,
- Chapeau
- un sac à dos de 30L

### Pour la maison :

À prévoir :

- Chaussons d'intérieur
- Serviettes de toilettes
- Maillot de bain pour le sauna et la baignade
- Serviette de bain

## REPAS

---

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 15/06/2026**

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 pour les 6 jours

- **Chambre double** : 780€
- **Chambre individuelle** : 875€

**1 sauna offert** - sauna supplémentaire : 10€/pers