PROGRAMME STAGE 2027

FELDENKRAIS & RAQUETTES
À SAINT-AGNAN-EN-VERCORS

Jour 1 : **Samedi 21 février 2027**
16h arrivée et installation
16h30 Accueil avec boisson chaude
17h-19h Pratique corporelle Feldenkrais
19h30 Repas

Jour2 : **Dimanche 22 février 2027**
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 23 février 2027**
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 24 février 2027**
9h30 - 11h : Pratique corporelle Feldenkrais
Temps Libre: Sauna, balades libres etc...
17h - 19h15 : Pratique corporelle Feldenkrais

Jour 5 : **Mercredi 25 février 2027**
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 26 février 2027**
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 15/01/2027
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 : 880€
Location raquettes et bâton : en supplément 10€/jour