

Stage d'été  
**La marche,**  
***un moyen de se de se relier à soi et au monde***  
Jeudi 10 - Dimanche 13 Aout 2017  
à Nans sous Sainte Anne (25)

La marche est un mouvement global qui nous engage tout entier dans un ajustement permanent de l'ensemble de nous-même. Favoriser cette cohérence de la marche implique de diminuer ce qui freine ou bloque le mouvement dans certaines parties clés afin de relier et coordonner l'ensemble. Ainsi, nous chercherons à développer : la dynamique de la colonne et du bassin, la solidité et mobilité des hanches, la stabilité et l'adaptabilité des pieds, la coordination des jambes et des bras, la liberté de la tête et du cou. L'intégration de l'ensemble de soi dans la marche ouvrira la possibilité d'un autre rapport à l'espace que chacun pourra expérimenter dans les sentiers alentours.

*stage ouvert à tous (pratiquant ou non) - maximum 16 participants*

**Le lieu :**

Le stage se déroulera dans le prieuré de Nans sous sainte Anne.

Les repas bio et aux saveurs locales nous seront préparés par notre hôte, Sandrine.

L'hébergement est possible en chambre de 2 personnes ou individuelle.

Le village et les alentours offrent aussi un cadre magnifique pour les ballades et le farniente

Pour plus d'info sur le lieu : <http://lisondeessources.com>

**Horaires :** (19h de formation)

Accueil à partir de 14h le jeudi 10. Début du stage à 15h.

Jeudi : 15h-18h

Vendredi et samedi : 9h30-12h30 et 16h-18h30.

Dimanche : 9h30 -12h30 et 15h-17h

**Cout pédagogique :**

Cout (repas de midi inclus) : 225€ avant le 15juillet ou 260€ après.

Cout pension complète (chambre de 2 personnes) : 345€ avant le 15juillet ou 380€ après.

Possibilité de chambre individuelle (dans la limite des chambres disponibles pour un coût supplémentaire de 45€)

---

merci d'envoyer votre inscription avec un chèque de 150€ à l'ordre de Loïc Deschamps à :

**Loïc Deschamps - 38, rue des Fontaines - 70000 Le Magnoray**

NOM Prénom :

Tel. :

Email :

- Participation sans hébergement (repas de midi inclus)
- Participation en pension complète
- Demande de chambre individuelle dans la mesure des possibilités.

*Vote chèque sera encaissé 15 jours avant le début du stage. Le solde sera à payer sur place.*

Fait à :

Le,

Signature

**NB:** En cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage, 30 % du coût sera retenu au titre d'arrhes. Si le désistement intervient moins de 15 jours avant le début du stage aucun remboursement ne sera effectué. Sauf cas reconnus de forces majeures.