

Stage de Feldenkrais au cœur de l'Aubrac, du 8 au 12 mai 2021

"Mieux s'habiter, mieux se connaître"

DÉROULEMENT DU STAGE

	<i>sam. 8 mai</i>	<i>dim. 9 mai</i>	<i>lun. 10 mai</i>	<i>mar. 11 mai</i>	<i>mer. 12 mai</i>
Petit déjeuner		8h15-8h45	8h15-8h45	8h15-8h45	8h-8h30
Atelier Feldenkrais	10h30-12h30	9h30-12h30	9h30-12h30	9h30-12h30	9h-10h30
Repas de midi	12h30-13h	12h30-13h	12h30-13h	12h30-13h	Brunch : 10h30 Départ : 12h00
Temps libre (rando, lecture, ateliers divers, farniente...)	13h-16h	13h-16h	13h-16h	13h-19h30	
Atelier Feldenkrais	16h-17h30	16h-17h30	16h-17h30		
Repas du soir	19h30	19h30	19h30	19h30	

L'ENSEIGNANTE



Fanny Delachaux est praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais. Depuis avril 2018 elle est habilitée à enseigner des leçons collectives dites de Prise de conscience par le mouvement (PCM) et, depuis juin 2020, à enseigner des leçons individuelles, dites d'Intégration fonctionnelle (IF).

Elle s'est formée au *Centre Feldenkrais éducation*, dans le Cantal, sous la direction pédagogique d'Ilan Jacobson. Cette formation est accréditée par l'EuroTAB (Comité d'accréditation

des formations Feldenkrais pour l'Europe et Israël).

En octobre 2018, elle crée l'association *Jordanne Feldenkrais*, qui propose des cours collectifs et des séances individuelles à Saint-Simon, dans le département du Cantal mais aussi, depuis octobre 2020, au Vigan, dans le Gard. À l'été 2020, elle a créé et animé 2 stages (3h/jour sur 6 jours consécutifs) de Feldenkrais pour un public de randonneurs. N'hésitez pas à visiter le site internet de l'association : jordannefeldenkrais.fr et la page Facebook @JordanneFeldenkrais.

LE PUBLIC

Adultes, tout public. Contactez Fanny Delachaux pour des précisions.

LE LIEU



Les granges d'Ucafol sont situées dans un petit hameau en bout de route, au milieu des pâturages de l'Aubrac, à 930m d'altitude.

Plusieurs espaces extérieurs, terrasse, prairie, verger et jardin de plantes aromatiques et médicinales pourront nous accueillir pour la pratique ou pour de simple moment de repos. Nous aurons également à disposition une très belle salle de pratique, lumineuse, avec un parquet en chêne. Le lieu dispose de vastes espaces conviviaux, coin détente avec bibliothèque, bar à thé, tisane, café en libre service et une grande salle de restauration avec coin salon.

L'hébergement est en chambre partagée de 3 à 4 personnes. Possibilité de chambre pour un couple, avec un supplément de 24€/nuit. Les chambres sont vastes et la literie confortable. Elles ont chacune leurs propres sanitaires et le linge de lit est fourni.

Vous profiterez d'une cuisine végétarienne 100% bio, saine et équilibrée, avec prise en compte des intolérances et allergies. N'hésitez pas à visiter le site internet : www.lesgranges-ucafol.com



LES TARIFS

➤ Coût du stage en pension complète :

* **Feldenkrais** : 8 ateliers, 17h de pratique au total > 220€

* **Hébergement et repas** : Pour un hébergement en chambre de 3-4 personnes en pension complète > 243 € (58€/jour + taxe de séjour)

- Possibilité, pour ceux qui le souhaitent, d'arriver le vendredi 7 mai à partir de 17h pour un coût supplémentaire de 43,50€ (repas + nuit + petit dej) ;

⚠ repas du soir servi pour 6 personnes minimum !

➤ Et aussi, selon les envies (tarifs non compris dans le coût total du stage) :

* **Naturopathie** : 2 ateliers (1 atelier visite et cueillette un après-midi entre 14h et 16h + 1 atelier en soirée "santé naturelle") > participation libre

* **Autres propositions** :

- 1 séance individuelle de Feldenkrais > 40€
- 1 massage réflexologie plantaire > 40€
- 1 massage Tuina > 50€
- 1 séance de sauna > 5€/pers.

Coût TOTAL (stage + hébergement et repas) : 463€

S'INSCRIRE

Programme détaillé et inscription : Fanny Delachaux, au 06 75 90 15 01 ou par mail à jordanne.feldenkrais@gmail.com

⚠ Date **limite d'inscription** : **5 mars 2021**

Les inscriptions sont enregistrées des réception des arrhes :

1 chèque d'arrhes de 120€ pour l'hébergement (ordre « Les granges d'Ucafol ») +
1 chèque d'arrhes de 110€ pour le stage (ordre « Jordanne Feldenkrais ») ;
chèques non encaissés, sauf annulation sans possibilité de remplacement à 15 jours du début du stage et consignes liées au covid.

Le solde sera réglé lors du stage.

Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage si le nombre de participants est inférieur à 8. Inscrivez-vous vite, stage limité à 12 participants !