

Stage

11 - 14 juin 2023

FELDENKRAIS et ESCALADE

« Si vous savez ce que vous faites, comment vous le faites,
vous pouvez faire ce que vous souhaitez »,

Moshe Feldenkrais (1904-1984)

Stage pour adultes, organisé par Jordanne Feldenkrais jordannefeldenkrais.fr et Le Gîte à la noix gite-a-la-noix.com à Sainte -Eulalie-En Royans, dans la Drôme.

PROGRAMME

dimanche 11		Arrivées possibles à partir de 16h
	18h00-19h00	Feldenkrais
lundi 12	9h00-13h00	Escalade
et mardi 13	15h00-18h00	Feldenkrais
mercredi 14	9h00-13h00	Escalade
	15h00-17h00	Feldenkrais
		Départs

TARIF

Coût total du stage (3 demi-journées de Feldenkrais + 3 demi-journées d'escalade + hébergement en demi-pension (petit déjeuner et dîner) > **326 €**

→ **INSCRIPTION** et **INFORMATIONS** supplémentaires auprès de Fanny Delachaux, par mail à jordanne.feldenkrais@gmail.com ou au 06 75 90 15 01

! Date limite d'inscription : 4 juin 2023

Les inscriptions sont enregistrées dès réception d'1 chèque d'arrhes de 126 € à l'ordre de « Fanny Delachaux » (encaissé au début du stage ou en cas d'annulation de votre part moins de 48h avant le début du stage) ; Le solde sera réglé lors du stage.

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

FELDENKRAIS et ESCALADE

Au cœur du Parc régional du Vercors, redécouvrez l'escalade, guidé.e par la Méthode Feldenkrais !

Pour Moshe Feldenkrais, créateur de la méthode, « *chacun agit selon l'image de lui-même qu'il a créée au cours de sa vie, une image différente d'une personne à l'autre* ». Et « *le sport va plus loin qu'un simple geste répétitif* », précise Franck Koutchinsky, auteur du livre Sport, de la conscience gestuelle à la performance, par la Méthode Feldenkrais.

L'escalade est porteuse de sensations à affiner pour trouver le geste juste et efficace. Pendant ces quelques jours, je vous propose une exploration joyeuse et à votre rythme. Avec le Feldenkrais, vous améliorez la représentation mentale de votre geste sportif. Vous renouvelez votre gestuelle, tout en gagnant en confiance en vos capacités. Vous affinez la conscience de vos appuis et de vos équilibres. En d'autres termes, vous précisez la conscience que vous avez de vous même et de votre corps en mouvement ; pas à pas, vous vous élevez en douceur vers la performance.



Stage pour adultes. En Feldenkrais, il n'y a pas de niveau : chacun.e explore à son rythme, en accord avec ses envies et ses possibilités du moment.

⚠ Pour l'escalade, vous devez, a minima, savoir grimper et assurer en moulinette.



LES ENCADRANTES

Fanny Delachaux est praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais. Formée au *Centre Feldenkrais éducation*, dans le Cantal, elle enseigne le Feldenkrais depuis 2018. « *Pratiquer et enseigner le Feldenkrais est pour moi l'occasion d'un échange permanent, une aventure qui me rend vivante, confiante, légère et curieuse de l'avenir.* » Elle pratique l'escalade pour son plaisir depuis de nombreuses années et s'est donné pour objectif de faire se rencontrer l'escalade et le Feldenkrais.

Aurélié Didillon est monitrice d'escalade. Avec son compagnon, dans un lieu proche des activités qui les passionnent, elle a créé Le Gîte à la Noix, un espace de vie dans lequel on se sent bien, au Pays du Royans, dans un environnement calme de pleine nature.

LE LIEU

Situé à Sainte-Eulalie-en-Royans, dans le Parc régional du Vercors, le Gîte à la Noix est un ancien corps de ferme qui a été transformé en gîte. Ses bâtiments témoignent de l'histoire agricole du territoire du Royans.

Les espaces partagés de différentes tailles et les nombreux petits salons et terrasses apportent convivialité tout en respectant l'intimité de celles et ceux qui en ont besoin.

L'HÉBERGEMENT

Vous serez logé.e.s dans une chambre pour 4 personnes avec WC et salle de bain. Chaque lit est équipé de draps, d'une couette, de son oreiller. Les serviettes de toilette ne sont pas fournies.

LES REPAS

PETIT DÉJ' - Bio et locaux, préparés par nos hôtes Aurélie et Sébastien.

REPAS DE MIDI - Vous devez prévoir vos 3 pique-niques pour le midi. Ils seront dégustés à la falaise ou au gîte.

REPAS DU SOIR - Plaisir des papilles garanti avec les menus végétariens soigneusement pensés et préparés par Noémie Chanel avec des produits frais, locaux, de saison et bio dès que possible.

NE PAS OUBLIER, DANS VOS BAGAGES

- serviette de toilette
- 3 pique-niques pour les repas de midi
- pour pratiquer l'escalade, le matériel est fourni. Il suffit d'apporter des baskets ou, si vous en avez, des chaussons.
- pour pratiquer le Feldenkrais, prévoir une tenue souple (adaptable aux températures) et des chaussettes, 1 tapis (type yoga ou pilates), 1 ou 2 grandes serviette de toilette (elles seront utilisées comme support sous la tête, le dos...)