



FELDENKRAIS EN REFUGES

Du Mercredi 30 Août au Samedi 2 Septembre 2023

Pendant ces 4 jours nous alternerons

MARCHE EN MONTAGNE, DECOUVERTE de sites exceptionnels face à la Meije
et **SEANCES FELDENKRAIS - METHODE d'EDUCATION CORPORELLE**

Thème des séances Feldenkrais:

° *Inscrire la conscience de ses espaces corporels dans le vaste et majestueux espace montagnard.*

° *Affiner ses sensations pendant la marche- savoir se détendre après l'effort*

- **RANDONNÉES** encadrées par **Flora Malwe** Accompagnatrice en montagne

Lors des randonnées, Flora vous fera découvrir la géologie et la vie dans les vallons, faune et flore de la fin d'été.

- **FELDENKRAIS** animés par **Sophie Zavaglia** Praticienne Méthode Feldenkrais

Pendant ces séances Feldenkrais, guidés par la parole de la praticienne, vous explorerez à votre rythme, des séquences de mouvements originaux. Ces expériences sensorielles vous amèneront à une conscience plus fine de votre corps, et à vous sentir plus présent et intégré dans la nature qui vous entoure.

Lucile, Myrtille et Cécile les gardiennes du **refuge du Goléon** et du **refuge du Pic du Mas de la Grave**, vous accueilleront et vous chouchouteront pendant les pauses et les repas, dans ce décor naturel exceptionnel, face à la Meije.

Coût : 355 Euros par personne (demi-pension, pique nique, encadrement accompagnatrice en montagne et séances Feldenkrais) + 10 Euros pour l'accès facultatif au sauna le vendredi soir (consommations supplémentaires à votre charge)

Tous les détails ci-joints

Nombre de places limité (10 personnes) , n'hésitez pas, inscrivez vous vite.

Renseignements et inscriptions : Sophie : 06 79 47 09 82

<https://www.feldenkrais-france.org/>

<https://refugedugoleon.com/>

<https://refugedupicdumasdelagrave.fr/>

