

## FELDENKRAIS EN REFUGES

Du Mercredi 30 Août au Samedi 2 Septembre

### LE PROGRAMME

#### MERCREDI 30 Août

- ° Rendez-vous au parking des Hières à 9h00 (pensez au covoiturage).
- ° Montée au refuge du Goléon encadrée par Flora, accompagnatrice en montagne- 700 m de dénivelé. 2h à 2h30 de marche.

Cheminement ponctué de quelques propositions Feldenkrais

- ° Repas au refuge (tiré des sacs ou à la carte du refuge).

- ° 14h30-16h Séance Feldenkrais en salle

Détente

- ° 16h30-19h Temps libre, un peu de marche et de Feldenkrais en extérieur pour les plus motivés

- ° 19h Repas.

20h15 Petite séance Feldenkrais Pour bien dormir

- ° Nuit en Dortoir.

#### JEUDI 31 Août

- ° 8h Petit déjeuner

- ° 9h30-11h30 : On continue l'exploration en mouvement.

- ° 12h Repas – repas du Goléon (Plat , dessert, café ou thé)

- ° 14h30-16h: Feldenkrais

Pause -goûter-détente

- ° 16h30-19h : Découverte du fond du Vallon du Goléon avec Flora

- ° 19h Repas

- ° Veillée au choix

#### VENDREDI 1er Septembre

- ° 7h30 Petit déjeuner

- ° 8h30 Départ pour la randonnée jusqu'au Refuge du Pic du Mas de la Grave  
6 Heures de marche environ, selon votre allure, guidée par votre accompagnatrice

- ° 16h arrivée estimée au refuge

- ° 17h séance Feldenkrais de récupération en douceur

- ° 19 h Repas

- ° 20 h Sauna par groupe de 4 ou 5 personnes, facultatif

#### SAMEDI 2 Septembre

- ° 7h30-8h Petit Déjeuner

- ° 9h30 – 11h Feldenkrais

- ° 12 h Pique nique du Refuge – temps d'échange sur le séjour

- ° 14h Départ vers la vallée

- ° 16h arrivée – fin du stage

Programme sous réserve de changement en fonction de la météo et de la dynamique du groupe.

TARIF du séjour \

350 Euros (+ 10 € pour les adeptes du sauna) incluant Séances Feldenkrais, Prestation accompagnatrice, demi-pension, repas jeudi midi et pique-niques.) Possibilité de prendre en sus le repas du mercredi midi à la carte du refuge du Goléon.

Arrhes :100 €

RÉSERVATION et Renseignements \ Tél : 06 79 47 09 82 \

Mail : [sophie.zavaglia@wanadoo.fr](mailto:sophie.zavaglia@wanadoo.fr)

\

*Groupe limité à 10 personnes : Réservez sans attendre !*