

PRESENTATION

« Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous souhaitez », expliquait Moshe Feldenkrais, son créateur. Construite autour de mouvements doux, légers et progressifs, cette méthode donne à chacun les moyens d'apprendre à agir de façon nouvelle à travers le mouvement.

En leçon collective, dite de "Prise de conscience par le mouvement", notre intervenante, Fanny Delachaux, guide l'élève par la voix. Les consignes s'adressent à tous les participants, chacun réalisant seul les mouvements.

Par ses questions, avec sa sensibilité, la professeure de Feldenkrais les accompagne sur le chemin de l'apprentissage. Elle guide leur attention sur eux même, sur leurs sensations et leurs actions, les invitant à être spécialement attentifs à la qualité avec laquelle ils les réalisent. Ainsi, découvrant comment ils bougent habituellement, les élèves peuvent envisager d'autres manières de se mouvoir.

DEROULEMENT

Dimanche Matin : accueil, installation

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams – Sauna - etc.- toute la matinée

Après-midi : prise de contact avec l'intervenante et le groupe, première séance de découverte de l'activité.

A partir de lundi, en matinée ou après-midi (selon la programmation), nous vous proposerons une alternance de randonnées pédestres (flore, faune, panoramas, village, architecture, etc....), et de séances de Feldenkrais l'autre mi-temps, sous la conduite d'un professeur.

Les randonnées progressives offrent une stimulation efficace des fonctions cardio-pulmonaires. Associée aux techniques posturales et respiratoires, cette option bénéfique en tous points permet de retrouver ou de parfaire une "pleine forme" tant physique que morale.

Tout une progression de travail en douceur dans le respect du corps et de chacun permettra d'évoluer dans une meilleure conscience de son schéma corporel, d'améliorer la conscience de la respiration, de percevoir une harmonie du mouvement dans l'espace, de retrouver une plus grande mobilité autour d'un membre blessé ...

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

Pour les participants qui continuent un nouveau séjour après une formule A, la pension du samedi matin jusqu'au dimanche matin est offerte.

Attention, vu le contexte actuel COVID, la Balnéo pourra être fermée.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

Pour le Feldenkrais, prévoyez un vêtement ample, ou un survêtement. Également, un coussin est le bienvenu.

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée. **(se reporter aux conseils dans la brochure).**
Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles...
Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous vous doterons gracieusement, tout le temps du séjour.

DIVERS

La randonnée s'adapte à tous ! Cependant, l'élévation en altitude représente une certaine difficulté. Sachez qu'en moyenne les sorties, en 1/2 journée, comptent 250 à 400 mètres de dénivelée.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "**Feldenkrais**", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

Nota : si en plus des cinq demi-journées de randonnées prévues, vous désirez en faire d'autres, cela est parfaitement possible. Merci de prévoir dans ce cas un supplément de 25.50 € par 1/2 journée et de 39.50 € par journée.

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.



Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivellée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.



Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivellée D+ Marcheur en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivellée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivellée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.



Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivellée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonné pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles ("Vanoise en Douceur", "Rando Balades", "Vanoise-Découverte" ou un des