

# Stage de Feldenkrais

## 8 - 11 JUILLET 2021



*(Re)découvrir la marche, pour le plaisir  
d'ajuster vos pas à vos envies*



Stage organisé par Jordanne Feldenkrais et accueilli par La Feina.

### PROGRAMME

jeudi 8	14h30-17h30	Atelier feldenkrais
vendredi 9	9h30-12h30	Atelier feldenkrais
samedi 10	12h30	Pause déjeuner et temps libre (rando, lecture, farniente...)
	16h30-18h30	Atelier feldenkrais
dimanche 11	9h30-12h30	Atelier feldenkrais

TARIF, 2 options selon le type d'hébergement :

Feldenkrais	6 ateliers, 16h de pratique au total 200€	
Hébergement + utilisation de la salle + adhésion à l'association	maison solaire > minimum 5€/jour/pers. <b>20€</b> Possibilité d'ajouter ce que vous voulez au prix minimum (hébergement + salle), en soutien à l'association La Feina	camping > minimum 3,50€/jour/pers. <b>14€</b>
TOTAL	<b>220 €</b>	<b>214 €</b>

↪ INSCRIPTION et INFORMATIONS supplémentaires auprès de Fanny Delachaux, par mail à [jordanne.feldenkrais@gmail.com](mailto:jordanne.feldenkrais@gmail.com) ou au 06 75 90 15 01

**⚠ Date limite d'inscription : 24 juin 2021**

Les inscriptions sont enregistrées dès réception d'1 chèque d'arrhes de 100€ à l'ordre de « Jordanne Feldenkrais » (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 inférieur à 5. **Inscrivez-vous vite, stage limité à 12 participants !**

## LE STAGE

Avec la Méthode Feldenkrais®, **vous améliorez votre capacité à agir**. En réalisant des mouvements doux, surprenants parfois, en cultivant votre conscience du geste, vous retrouvez l'aisance et la spontanéité des mouvements dans votre vie quotidienne, professionnelle et dans vos pratiques sportives et artistiques.



Vous explorez à votre rythme, en accord avec vos envies et vos possibilités du moment. « *Voyageur, il n'y a pas de chemin, le chemin se fait en marchant.* » Reprenant ce vers d'Antonio Machado, **je vous propose**, à l'occasion de ces quelques jours **d'explorer ou de ré-explorer les appuis de vos pas, la qualité, la dynamique et l'équilibre qui accompagnent votre marche, pour trouver une liberté et un plaisir renouvelés à arpenter nos montagnes.**

Stage pour adultes (me contacter pour plus de précisions). ⚠️ non accessible PMR.

## L'ENSEIGNANTE

*Fanny Delachaux* est praticienne certifiée de la Méthode Feldenkrais. Elle enseigne le Feldenkrais depuis 2018. Elle s'est formée au *Centre Feldenkrais éducation*, dans le Cantal. Depuis octobre 2020, elle donne des cours au Vigan, dans le Gard et anime des stages un peu partout en France. « *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.* »



[jordannefeldenkrais.fr](http://jordannefeldenkrais.fr)



## LE LIEU

C'est au cœur des volcans du Cantal, dans le hameau du Puy Basset, que se sont installés l'association La Feina, ses habitant.e.s et son lieu d'accueil et de vie. À 950m d'altitude, ce hameau typique de montagne est traversé par un chemin communal, itinéraire de petite randonnée, et entouré d'une hêtraie majestueuse et de prés où paissent les vaches Salers. La grange et sa salle de 80m<sup>2</sup> offrent un lieu idéal pour la pratique du Feldenkrais.

<http://www.lafeina.lautre.net/>

## L'HÉBERGEMENT

Habiter ces lieux pour quelques jours est une invitation à vivre au rythme de la nature. \* Sur place, deux options pour l'hébergement : en dortoir, dans la maison solaire ou individuellement, au camping. \* Si vous souhaitez un logement en gîte pour plus de confort, de nombreuses possibilités existent, à proximité.

## LES REPAS

Pas de repas préparés sur place mais une cuisine où les confectionner vous-même. ⚠️ pas de grande surface ni de magasin bio à proximité. Et oui c'est la pleine montagne ! Il faut donc arriver avec votre stock de nourriture. Sur place, les habitants de La Feina ont aussi quelques

productions maisons (confitures, jus de pomme, chutney, légumes lactofermentés, savons) pour égayer ou dépanner.

## NE PAS OUBLIER, DANS VOS BAGAGES

- 1 lampe frontale ou de poche
- serviette de toilette (draps et couvertures sont fournis dans la maison solaire)
- des vêtements chauds car nous sommes en altitude !
- pour pratiquer, prévoir une tenue souple (adaptable aux températures) et des chaussettes, 1 tapis (type yoga ou pilates), 1 grande serviette de toilette (elle pourra être utilisée comme support)