



# STAGE FELDENKRAIS d'AUTOMNE

1-3 novembre 2019  
à Cusy (Haute-Savoie)

Animé par Blandine Wong et différents intervenants invités

## Thème : RESPIRATION et MOUVEMENT

Éveiller ses différents espaces de respiration, de la cage thoracique au bassin,

Retrouver le plaisir de respirer sans effort et naturellement,

Utiliser la respiration dans des activités douces ou plus dynamiques, du *wutao* à la marche nordique et à la voix parlée ou chantée.

### En pratique

🌀 **Hébergement** : En pension complète aux [Jardins du Nant](#), à Cusy (Haute-Savoie). Cuisine bio, végétarienne et savoureuse.

Si stage sans hébergement : il vous est demandé de prendre au moins un repas par jour.

### 🌀 Programme et horaires indicatifs :

**Vendredi 1<sup>er</sup> novembre** : 9H30 à 12H30 - 14H30 à 18H (accueil à partir de 9H)

Matin : pratique en salle, « Respirer pour mieux marcher »

Après-midi : pratique de la marche nordique sur le plateau de Savoie-Grand Revard

**Samedi 2 novembre** : 9H30 à 12H30 - 15H30 à 18H30

Matin : pratique en salle, « Bassin, plancher pelvien et respiration »

Après-midi : initiation au *wutao*, ou comment ressentir le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale qui se propage à tout le corps.

Intervenante invitée : Anna Lemée

**Dimanche 3 novembre** : 9H à 12H30 - 14H30 à 17H30

Matin : pratique en salle, « Le lien entre souffle et son »

Après-midi : application à la voix parlée, voix chantée

Intervenante invitée : Marie-Hélène Ruscher

### 🌀 Tarifs 2019 :

Stage + frais de salle : 245 € stage complet / 88 € à la journée

Hébergement : 23 €/nuit (chambres 2 et 3 pers) Draps + petite serviette toilette fournis

Petit-déjeuner : 7,50€ Repas midi ou soir : 17,50 €

soit pension complète 3 jours : 148,50€ du vendredi midi au dimanche midi inclus

### 🌀 Prévoir :

Une tenue souple et confortable pour aller au sol ; des chaussettes ; un tissu ou une grande serviette. Marche nordique : chaussures de marche à tige basse (bâtons fournis)

🌀 **Contact** : Blandine WONG 04 79 63 65 75 [b.wong@sensactions.fr](mailto:b.wong@sensactions.fr) [www.sensactions.fr](http://www.sensactions.fr)



**STAGE FELDENKRAIS d'AUTOMNE**  
**1-3 novembre 2019**

***Bulletin d'inscription***

Nom/ adresse :

.....  
.....  
.....  
.....

Tél fixe :.....

Tél portable :.....

E-mail : .....

Je m'inscris au stage :

stage complet (3 jours)

1<sup>er</sup> novembre

2 novembre

3 novembre

Je serai :

en pension complète

sans hébergement :

Je prévois de prendre les repas de : (min 1 repas/jour)

vendredi midi

vendredi soir

samedi midi

samedi soir

dimanche midi

Observations :

.....  
.....

**Ci-joint mes arrhes: 50 € x.....pers =..... €**

par chèque à l'ordre de Blandine WONG

*Arrhes remboursables en cas de force majeure.*

*En cas d'inscriptions insuffisantes, le stage peut être reporté ou annulé. Les participants en seront tenus informés au plus tard 10 jours avant la date du stage.*

**A retourner avec votre chèque d'arrhes à :**

Blandine WONG, 230 chemin des Clefs, 73 420 DRUMETTAZ-CLARAFOND