

Journées des 25 et 26 mars 2023

Informations communes aux deux journées :

Formation gratuite pour tous les participants – Reste à charge : repas et frais de transport.

Lieu de rencontre :

Ancienne Ecole d'Amigny
Rue des Chasseignes – Amigny
18300 Sancerre
GPS : 47.326492, 2.803855

Accueil à partir de 08h45.

Déjeuner proposé :

Pour le samedi 25 mars 2023 :

Plateaux repas : 15,00€ (à régler par chèque le jour de la formation)

- Assortiment de charcuterie
- Salade Piémontaise
- Rôti de porc cuit
- ½ crottin Chavignol
- Tartelette aux pommes
- 1 boule de pain

Pour le dimanche 26 mars 2023 :

Plateaux repas : 15,00€ (à régler par chèque le jour de la formation)

- Salade Alaska
- Taboulé
- Rosbeef cuit
- Brie
- Moelleux au chocolat
- 1 boule de pain

Dans le but de limiter les frais et limiter les déchets, il vous sera **demandé d'apporter** vos verres, fourchettes et couteaux si vous optez pour le plateau repas.

Chacun apportera :

- Nécessaire pour prendre des notes
- Bâtons de marche nordique
- Tenue de sport adaptée aux conditions climatiques du jour
- Votre repas éventuellement

Programme de la journée du samedi 25 mars 2023

Deux groupes seront constitués et participeront à chacune des formations proposées.

Marche Afghane : (deux heures) – 15 personnes maxi

Animateur : René Filangi – Animateur marche afghane de l'Ecole France MA

Contenu de la formation :



- La marche Afghane
- Les bienfaits de la marche Afghane
- Pratique de la respiration nasale alternée
- Pratique de quelques rythmes de la marche Afghane

Utilisation bâtons de trail : (deux heures) – 15 personnes maxi

Animatrice et animateur : Claude et Vincent Pichon

Contenu de la formation :

- Présentation
- Exercices sur terrain variés et vallonnés
- Bilans et échanges

Programme de la journée du dimanche 26 mars 2023

Stage Belle Gestuelle

Ouvert en priorité à celles et ceux n'ayant jamais effectué ce stage. (15 personnes maxi)

08h45/10h30 – Accueil, présentation du stage et des stagiaires, vidéos – diaporamas pédagogiques.

10h30/13h00 – En extérieur (sur le site) : Travail de la gestuelle, du ressenti. Vidéos –

13h00/14h00 – Déjeuner pris en commun

14h00/15h00 – En salle – visionnage et analyse de la vidéo du matin.

15h00/17h00 – Sortie sur un parcours vallonné – mise en application des gestuelles vues le matin – corrections individuelles et conseils personnalisés. Vidéos pédagogiques pour la fin de journée.

17h00/18h30 – En salle – Visionnage et analyse de la vidéo de l'après-midi. Bilan du stage et échanges. Départ des stagiaires.

Pour tout renseignement complémentaire et inscription :

- sylvianeg37@gmail.com

Merci de remplir le tableau ci-joint pour vous inscrire :

Date limite d'inscription : **vendredi 17 mars 2023.**

[illegible]