



Livret d'Accueil MàJ janvier2026

Bienvenue dans l'univers de Nadège Paineau Invitée à ALTI VERDE

Un lieu privilégié situé en bord de la Sèvre Nantaise dans un écrin de verdure au milieu d'imposants rochers et d'arbres centenaires. un lieu serein, calme et harmonieusement agréable, comportant une grande salle de pratique aux hauts plafonds boisés, un Salon/cuisine aménagés pour les temps partagés de convivialité et un gîte de logement juste agréablement et proprement confortable.

120 Fouques
85610 CUGAND
A Clisson proche de Nantes

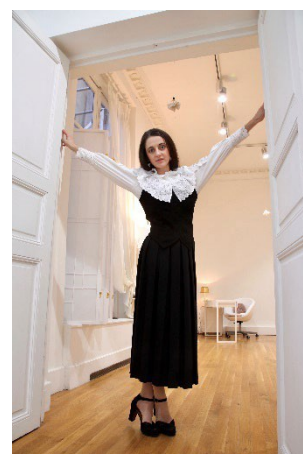
L'ambiance du lieu propose une immersion méditative sobre, fluide et calme.

Nadège accompagne chacun dans son cheminement personnel de progression, autant du point de vue physique, psychologique ou philosophique.

Le participant pouvant, durant la pratique, s'exprimer, s'extérioriser ou rester dans sa concentration individuelle, propre à son choix.

Le groupe harmonieux, à chaque occasion, laisse l'autonomie libre à tous de participer ou de s'intérioriser, tout en bénéficiant de la bienveillance, bienséance ambiante.

Le contexte est approprié pour se déployer et se ressentir afin d'évoluer personnellement vers ses aspirations et son cœur à l'ouvrage.



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE
NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES
SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.

CONTACT : Nadège Paineau 06 16 28 59 13

Référent Administratif, Pédagogique et Handicapé



→ ALTI VERDE,

120 Fouques

85610 CUGAND

contact@altiverde.fr - www.altiverde.fr

0633829640 (Irène de Alti Verde)

AltiVerde est un lieu privilégié situé en bord de Sèvre Nantaise dans un écrin de verdure au milieu d'imposants rochers et d'arbres centenaires. (Lieu ERP accessibilité Handicapé)

→ Venir en voiture :

Utiliser votre GPS ou le plan d'accès (la fiche établissement google n'est pas à jour- il est nécessaire d'indiquer l'adresse complète sur le GPS) – Depuis NANTES à Alti VERDE, 4 routes sont possibles Suivant l'heure vous mettrez de 30 à 62 minutes

→Venir par le train :

ALTI Verdé est desservi par la gare de Clisson (à 5 minutes en voiture ou à 25 minutes à pieds par un chemin agréable, mais peu pratique à emprunter avec une valise)

TGV SNCF, OUIGO, ou autres, Paris Montparnasse/Nantes 2H05 à 2H15 de trajet.
Nantes/Clisson 15 à 30 minutes (direct ou omnibus) si vous prenez un train tram, attention, il part très à l'avant du quai.

De la gare de Clisson à Alti Verdé un taxi coute environ 9€, hors jour férié. Le Taxi se réserve la veille. Voici le contact de Taxi joignables depuis un départ en gare de Clisson (réserver) :

Taxi Drouillard 02 40 03 92 05

Taxi du Vignoble 02 40 12 02 20

Taxi de la Vallée 02 40 54 31 92

→Venir par avion

De l'aéroport de Nantes une navette vous conduira à la gare de Nantes, vous ferez Nantes/Clisson en train.

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE
'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT'.

Arrivée

Accueil le Jour J ou la veille (option à confirmer) du stage/ Formation
Consulter le plan d'accès et de parking dans le cahier de route joint.

Ouverture des Portes de la salle de Pratique : 5/10 mn avant l'horaire du Rendez-vous.
Début de Stage/Formation à 11h – Fin de Stage/Formation à 18h

Durant le stage/Formation :
Contact unique SMS ou Appel : Nadège Paineau 06 16 28 59 13
Les messages mails ne sont pas toujours lus rapidement !

→Prévoir :

- 1 bouteille d'eau/jour
- Des Chaussures ou Chaussettes d'intérieur + plaids de confort (nous vous les fournissons si vous êtes en train) + lampe de poche + Chaussures de marche dans la nature
- Des stylos et feuilles pour écrire ou 1 cahier + les fiches des niveaux précédents (s'il y a lieu)

Hébergements

→Il est Possible de loger sur place

- Vous pouvez réserver auprès de Nadège votre logement sur place (ALTI VERDE)
(Gîte sobrement équipé de 12 places disponibles en chambre double et Triple)

Pour le logement : Vous pouvez réserver auprès de Nadège Paineau
Vous recevez un mail d'organisation avec une fiche logement à remplir 8 jours (au plus tard) avant le début du Stage/Formation.

- Votre logement 35€/personne/ nuitée
- Votre Set de drap 25€/ séjour (option)
- Option chambre seule (en fonction des places disponibles) 52€/personne/nuitée

Nous pouvons également fournir une liste de logements, accessibles à pied, depuis Alti verte

REPAS

– Les repas sont à prévoir par vos soins (des commerces alimentaires sont accessibles à 10 minutes à pied). La cuisine est grande et aménagée avec plaques de cuisson, four, four à micro-onde, grand frigo et vaisselle adaptés pour le nombre de stagiaire.

– OPTION : Les repas sont possiblement organisés par la structure Evolution Oxygène (OPTION) : Tarif compris entre 1€ et 6€/portion

Vous recevez un mail d'organisation avec une fiche de sélection de vos portions traiteur industriel à remplir 8 jours (au plus tard) avant le début du Stage/Formation.

- Chaque journée de Stage/Formation peut être ponctuée de mini pause partageant un goûter. (Nadège prévoit le Thé, Tisane, Café) (Vous pouvez apporter vos mets préférés à partager)

INFORMATIONS PRATIQUES

Afin de faciliter votre séjour voici quelques informations en rappel :

Pour vos achats un supermarché se trouve à 10 minutes à pied, ouvert de 8h à 19h30

Clisson a de nombreux restaurants, les plus près au pied du château, sont à 12 minutes à pied par le GR en bord de Sèvre.

Pour le GR prévoir les chaussures adéquates (chemin de terre humide) et lampe pour un retour de nuit.