



Livret d'Accueil M à J janvier 2024

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

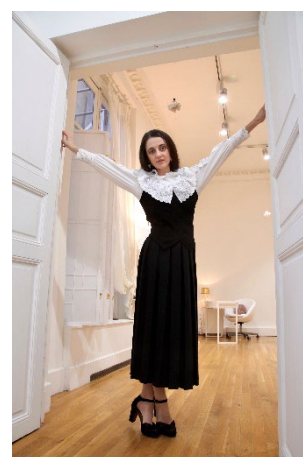
L'ambiance du lieu propose une immersion méditative sobre, fluide et calme.

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.



CONTACT : Nadège Paineau 06 16 28 59 13

Référent Administratif, Pédagogique et Handicape

Association FLEUR et PLUME - MÂT

3 Place Jacques Prévert - 77600 Bussy saint Georges

Association Loi 1901 - Siret 42372742900031 - APE 9001 3

Tel : 06 16 28 59 13 - nadegepaineau@gmail.com - www.nadegepaineau.fr

Accès

→ 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.

→ Venir en voiture :

Utiliser votre GPS ou le plan d'accès – 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 en empruntant un chemin agréable mais peu pratique 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 coûte 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.

Arrivée

Accueil le Jour J du stage/ Formation à 13h (arrivée la veille en soirée en option)
 Consulter le plan d'accès et de parking dans le cahier de route joint.

Ouverture des Portes de la salle de Pratique : 10 mn avant l'horaire du Rendez-vous.
 Début de Stage/Formation à 13h30 – Fin de Stage/Formation à 17h30

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) + 1 lampe de poche (pour les déplacements dans la propriété de nuit)
- 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 votre logement sur place (ALTI VERDE) (Gîte joliment équipé de 10 places disponibles en chambre double et Triple)

Pour l'hébergement sur place, vous pouvez réserver auprès de Nadège Paineau par mail

- Votre logement 32€/personne/ nuitée
- Votre Set de drap 22€/ séjour (option)
- Option chambre seule (en fonction des places disponibles) 50€/personne/nuitée

REPAS

– Les repas du 1er soir + des Midis et soirs suivants peuvent être organisés par la structure Evolution Oxygène (OPTION) : Tarif compris entre 8 et 15€/repas

(Repas composés de plats préparés (Choix individuel des plats traiteurs) éventuellement accompagnés (à part provenant du bio) de salade verte auquel sont ajoutés du Riz, Pomme de terre, Œuf, Pain sarrasin ou épeautre, fromage de chèvre et chocolat noir)

- Chaque journée de Stage/Formation peut être ponctuée de mini pause partageant un goûter. (Nadège prévoit le Thé, Tisane, Café et quelques biscuits). Vous pouvez apporter des mets à partager pour cette occasion.

– Prévoir les repas du Matin

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 (le terrain est souvent humide) et lampe pour un retour de nuit.

Apporter lampe de poche ou frontal et chaussure de marches adaptées au sol humidifié par la pluie ou la rosée.

Réclamations

Une fiche réclamation est disponible sur place pour déposer vos suggestions, recommandations ou réclamations.