

Mouvement Trager® France
16 rue de la Paix
F- 17230 Villedoux

Trager® et Mentastics®

Stage Elective Positions Alternatives
du 17 au 19 Avril 2026, à Saint-Prix (95)

Bonjour à toutes et tous.

C'est un grand plaisir de vous proposer un **stage Trager® et Mentastics® Elective sur les positions alternatives** - Stage officiel de Trager International qui n'a pas eu lieu en France depuis longtemps.

Il sera enseigné par Luca Di Napoli qui nous invitera à éveiller notre créativité en explorant les principes et qualités du Trager dans les positions assises, allongés sur le côté, au sol.

Luca est un instructeur italien parlant très bien français, il pourrait nous partager aussi un peu de l'âme de la Toscane et de ses collines ensoleillées...

Ce stage est ouvert aux praticien.ne.s (il s'inscrit dans le cadre de la formation continue), ainsi qu'aux stagiaire.s à partir du niveau 2.

LIEU : CPCV Île-de-France – 7 rue du Château de la Chasse – 95390 Saint- Prix (IdF)

HORAIRES : du vendredi 17 avril à 10h00 (accueil dès 9h30)
au dimanche 19 avril à 17h

INSTRUCTEUR : Luca DI NAPOLI

ORGANISATEUR : TRAGER France

Contact : Agnès LE BRISHOUAL – 06 62 27 15 21 - alebrishoual@gmail.com

COÛT sans hébergement : 330 € (demi-tarif si vous avez effectué ce stage depuis moins de 5 ans)

Le CPCV se trouve en lisière de la forêt Domaniale de Montmorency, en pleine nature (c.f. carte jointe).

Il propose un service complet de réservation de salles, de restauration et d'hébergement de façon conjointe. Il est donc souhaitable que les stagiaires réservent le séjour en pension complète ou demi-pension (option 'confort' ou 'bon confort' - toutes les précisions sur le bulletin d'inscription ci-joint).

En plus de l'aspect pratique d'être sur place, la qualité de service pour l'ensemble des prestations est très raisonnable.

Pour les repas, quelques exceptions seront possibles pour les personnes ayant des régimes particuliers.

Chaque participant paiera à Trager France la formule du séjour (pension complète ou demi-complète) et c'est l'association Trager France qui paiera l'ensemble de la facture au CPCV.

INSCRIPTION : envoyer **avant le 25 Février 2026 à Agnès le Brishoual,**

- ◆ le formulaire d'**inscription** au stage ci-dessous
- ◆ le virement ou le chèque d'**acompte*** de 100 € (30% du montant du stage) à l'ordre de **Agnès Le Brishoual** - le montant restant sera versé pendant le stage.
- ◆ les choix de réservation de l'hébergement (le règlement se fera par virement une semaine avant le stage à réception de la convocation ou par chèque au cours du stage).

*** Les chèques d'acompte ne seront encaissés qu'après le stage.**

Pour toute question ou précision, n'hésitez pas à me contacter : Agnès - 06 62 27 15 21

Infos
Hébergement au CPCV
Stage positions alternatives
du vendredi 17 avril au dimanche 19 avril 2026

Lieu : 7 rue du Château de la Chasse – 95390 Saint-Prix (Ile de France)

Conditions de réservation au CPCV

Le CPCV propose des chambres 2/3 personnes en pension complète ou demi-pension.
La **pension complète** = repas midi - diner - nuitée et petit déjeuner du lendemain matin.
La **demi-pension** = repas midi ou diner - nuitée et petit déjeuner du lendemain matin.

Les chambres de 2/3 personnes **“Bon confort”** disposent de lavabo-douche-wc
Les chambres de 2/3 personnes **“Confort”** sont avec lavabo (douche-wc sur le palier)

Les **draps et les serviettes de toilette** sont inclus dans le prix de nuitée

Tarifs : pension complète Bon confort (BC) : 73 €/jour ou Confort (C) : 63 €/jour
demi-pension Bon confort (BC) : 57 €/jour ou Confort (C) : 47 €/jour

Repas du dimanche **19/04** midi : 16 €

Possibilité d'arriver le 16 avril fin d'a.p.m : me prévenir

Possibilité de chambre individuelle de 76 à 92 € : me prévenir dès que possible

Pour exemple je réserve 2 jours en PC Bon confort et repas du 19 midi : cout 162 €

Accès au site du CPCV

En voiture : proche de l'A15 – Sortie Saint-Leu-La-Forêt (puis direction Saint-Prix)

En transport en commun :

Gares les plus proches (environ 3 km de St-Prix) : Gros-Noyer - Ermont-Eaubonne

Plusieurs itinéraires partent de paris : Ligne H, ligne RER C (voir site sncf et ratp)

Précisez moi sur la fiche d'inscription :

votre jour d'arrivée : jeudi fin après-midi ou le matin du stage

votre mode de transport

En train : gare et heure d'arrivée

En voiture : avec possibilité de co-voiturage et d'apporter table /coussins

N'hésitez pas à me contacter pour toute question : Agnès Le Brishoual - 06 62 27 15 21

Ou écrivez-moi à l'adresse : alebrishoual@gmail.com

Fiche d'inscription au stage
positions alternatives
du vendredi 17 avril au dimanche 19 avril 2026
et réservation hébergement et repas

A renvoyer à Agnès Le Brishoual au 50 rue d'Avron - Paris 20 ème
ou par mail alebrishoual@gmail.com

avant **le 25 Février 2026**

Nom : **Prénom :**

Adresse :

Tel :

☐ **JE PARTICIPERAI AU STAGE TRAGER® et MENTASTICS® ELECTIVE**
POSITIONS ALTERNATIVES : du 17 au 19 Avril 2026 à Saint-Prix (95)

Je verse l'acompte* de 100 € (ou de 50€ si stage Elective Positions Alternatives déjà fait depuis moins de 5 ans)

acompte non remboursable en cas d'annulation de votre part après le **25 février 2026.*

☐ **par chèque** ou **par virement** : immédiat ☐ à date différée ☐

Chèque à l'ordre de Agnès Le Brishoual (ou virement sur le compte de

Agnes Le Brishoual : IBAN FR76 1469 0000 0154 0003 3795 344 BIC CMCIFRP1MON)

Date **et** **signature**

MES CHOIX DE RESERVATION D'HEBERGEMENT

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| Je souhaite réserver | V 17 avril | S 18 avril |
| En pension complète (2/3p) | BC <input type="checkbox"/> ou C <input type="checkbox"/> | BC <input type="checkbox"/> ou C <input type="checkbox"/> |
| En demi-pension (2/3p) | BC <input type="checkbox"/> ou C <input type="checkbox"/> | BC <input type="checkbox"/> ou C <input type="checkbox"/> |

Je souhaite réserver le repas de dimanche 19 avril midi ☐

Choix d'une chambre individuelle ☐ **me prévenir dès que possible**

En cas de régime particulier, merci de le noter ici avec précision :

.....

Pas d'acompte : les paiements pour l'hébergement se feront une semaine avant par virement ou au cours du stage par chèque.

Mon arrivée (entourez vos choix) : **le 16 ou 17 - en train** gare et heure :

en voiture : je peux co-voiturer - je peux apporter une table et des coussins