

SE RESSOURCER EN MOUVEMENT

Stage résidentiel Feldenkrais
au Dodécadôme de Baume Rousse à Cobonne (26)

DU 20 au 23 JUILLET 2021



Un temps pour soi,

Pour explorer, jouer,

Se délier, se relier.

Quand le dedans et le dehors se rencontrent,

Dans la joie,

L'énergie s'éveille,

Le corps s'anime prêt à s'élancer dans la vie.

La Prise de Conscience par le mouvement selon la méthode Feldenkrais, est au cœur de cette proposition. La Somatic experiencing (régulation du système nerveux), la méditation et la danse bio-dynamique viendront soutenir ce processus d'intégration.

Dans un cadre ressourçant, nous chercherons la fluidité dans nos gestes pour réguler notre équilibre physique, émotionnel et mental.

En lien avec la nature, ce stage va s'élaborer en fonction des besoins spécifiques de chacun.

Nous allons cheminer ensemble, en douceur. La journée commencera par une courte méditation suivie d'une session de trois heures. Pauses et collations sont prévues.

Une session d'une heure trente est également prévue en fin d'après-midi ou en soirée suivant nos besoins.

Les temps de pratique pourront également se dérouler dehors. Un bassin d'eau de source filtrée naturellement est à notre disposition pour nous rafraîchir entre les sessions.

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENT

Anne RIERA - 06 83 87 63 01 - atoutsens38@gmail.com

Ce stage est limité à 12 participants

LIEU

La Ferme de Baume Rousse, 26400 COBONNE - www.ledodecadome.fr

DATES & HORAIRES

Du mardi 20 juillet à 10h00 au vendredi 23 juillet à 17h00

TARIF

Pédagogie	Hébergement pension complète en chambre double
300€	246€*
Adhésion Association : 10€	

*Taxe de séjour non inclus car elle varie d'une année sur l'autre, compter environ 1€/jour en plus

Toute inscription sera validée dès réception d'un acompte de **150€** à l'ordre de Atout Sens** à envoyer à Anne RIERA, 22 boulevard Maréchal Leclerc, 38000 Grenoble

** En cas d'annulation de votre part :

- 30 jours avant le début du stage, l'acompte sera remboursé intégralement.

- En de ça des 30 jours, il n'y aura pas de remboursement.

En cas d'annulation de notre part, l'acompte sera remboursé intégralement.

ACCES

Adresse : Le Dodécadôme, 1070 montée de Baume Rousse, 26400 Cobonne

Latitude : 44.768458 Longitude : 5.090187

à 10 mn en voiture de Crest, à 30 mn de la sortie Lorient sur l'A 7,

à 45 mn de Valence, Valence TGV, Romans, Montélimar et Die.

En voiturePenser covoiturage !

A Aouste sur Sye (après Crest en direction de Die) prendre la D 731 direction Cobonne, Gisors. Après le panneau de sortie de Cobonne, rouler 500m puis descendre à droite la route de Suze sur 400m puis prendre à gauche la montée de Baume Rousse, rouler 900 m jusqu'aux flèches " le Dodécadôme, Le Logis des Fleurs ".

Arrêtez-vous au dépose-minute et venez nous trouver au bâtiment d'accueil.

Après avoir déposé vos bagages vous pourrez ensuite garer votre voiture au parking.

En train : Gare SNCF de Crest, nous pouvons venir vous chercher sur demande.

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM / PRENOM.....

DATE DE NAISSANCE.....

ADRESSE.....

TELEPHONE / PORTABLE.....

MAIL.....

Je m'inscris au stage résidentiel du lundi 20 au 23 juillet 2021 à Cobonne, "Se ressoucer en mouvement". Je suis l'enseignement du yoga/méditation et/ou de la méthode Feldenkrais sous mon entière responsabilité et suis seul(e) juge de mes capacités physiques et psychiques à y participer. J'informe toutefois mon enseignante de tout problème de santé.

Ci-joint, un chèque d'acompte de 150€ à l'ordre de ATOUT SENS.

Signature avec mention lu et approuvé