

# SE RESSOURCER EN MOUVEMENT

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

## DU 23 AU 26 AOÛT 2022



*Saisir l'occasion de sortir de la peur et de la sidération que ces deux dernières années ont pu provoquer.*

*Explorer le mouvement, se laisser traverser par le souffle,*

*par ce qui est là, maintenant.*

*Délier sa colonne vertébrale.*

*Jouer avec ses articulations. Faire des liens.*

*Se laisser toucher, se laisser surprendre.*

*C'est un temps pour prendre soin de soi en toute simplicité et dans la joie.*

*Se sentir vivant.*

La Prise de Conscience par le mouvement selon la méthode Feldenkrais, est au cœur de cette proposition. La Somatic expéiriencing (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.

**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 est à notre disposition pour nous rafraichir 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](http://www.ledodecadome.fr)

## DATES & HORAIRES

Du mardi 23 août à 10h00 au vendredi 26 août à 17h00

## TARIF

Pédagogie	Hébergement pension complète en chambre double
320€	283€
Adhésion Association : 10€	

Toute inscription sera validée dès la réception de 3 chèques

- Un chèque d'acompte de 160€\*\* à l'ordre de Anne RIERA déposé dès réception
- Un chèque de 160€ à l'ordre de Anne RIERA déposé une semaine avant le stage
- Un chèque de 10€ à l'ordre de Atout Sens

à envoyer à : Anne RIERA, 22 boulevard Maréchal Leclerc, 38000 Grenoble

**\*\* En cas d'annulation de votre part, suite aux nombreux désistements de dernière minute liés à la situation sanitaire qui ont fragilisé l'association, nous requérons votre engagement:**

- La totalité du stage est due dès l'inscription sauf empêchement médical certifié, dans ce cas une somme forfaitaire de 30€ sera retenue pour frais de gestion.
- En cas d'annulation de notre part, la totalité vous sera remboursée.

## 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 voiture .....Penser covoiturage !

A Aouste sur Sye (après Crest en direction de Die ) prendre la D 731 direction Cobonne, Gignors. 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 23 au 26 août 2022 à Cobonne, "Se ressourcer 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.

Signature avec mention lu et approuvé