

EVEILLER SA COLONNE VERTEBRALE SE SENTIR VIVANT

STAGE RESIDENTIEL FELDENKRAIS

DU 29 JUIN au 5 JUILLET

à la Ferme de Baume Rousse, Cobonne (26)



Crédit photo Patrick MICHEL

Faire danser ses côtes... Dialoguer avec ses vertèbres... Respirer... Bouger librement...Jouer...

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

Vivre son corps en conscience est un merveilleux outil pour retrouver son élan vital.

Un temps pour soi aux couleurs de l'été

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 biodynamique viendront soutenir ce processus d'intégration.

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.

Une session de trois heures se déroulera également entre après-midi et soirée en fonction de nos besoins, des temps de pratique pourront également se dérouler dehors.

Pauses et collations sont prévues.

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

DATES & HORAIRES

Du mercredi 29 juin à 14h00 au mardi 5 juillet à 17h00

TARIF

Pédagogie	Hébergement en chambre double	Restauration
480€	293€	220 €
Adhésion Association : 10€		

Toute inscription sera validée dès la réception de 2 chèques

- Un chèque d'acompte de 200€** à l'ordre de **Atout Sens** déposé dès réception
- Un chèque de 290€ à l'ordre de **Atout Sens** déposé une semaine avant le stage

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 sur la commune de 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, Gigors. 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 mercredi 29 juin au 5 juillet 2022 à Cobonne, "Eveiller sa colonne vertébrale, se sentir vivant".

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