



Art Mouvement Santé

STAGE JUILLET 2018

Art Mouvement Santé

Du 16 au 20 JUILLET 2018

Sylvie MOLINA

Regard sur le mouvement



Le mouvement déployé

Courbe - Extension - Spirale

et les **Fascias**

L'EQUILIBRE DU CORPS en gymnastique holistique

Gîte de Briandes

DANS L'HERAULT - LANGUEDOC

Du 16 au 20 juillet 2018

Un stage dans le charmant Gîte de Briandes, à Lunas. Nous serons accueillis par Didier et Nina Tharaud dans un cadre Languedocien, au bord de la rivière du Gravezon. Notre salle de pratique « Le Grangeot » est aménagée dans la grange à foin de l'ancienne ferme pédagogique. Un environnement calme et naturel pour cinq jours de stages Prévention Santé, qui laisseront le loisir à chacun de découvrir les alentours héraultais, St Guilhem le désert, Gorges de L'Hérault, Cirque de Mourèze et ses villages et campagnes occitanes connues sous le nom de « Pays des Monts et des Sources »

Organisation

- ▶ **Stage du 16 au 20 juillet 2018**
- ▶ Lundi 16 juillet : 10h à 14h
- ▶ Mardi 17 au vendredi 20 juillet : 9h à 14h
- ▶ **Coût du stage : 300€**
- ▶ Adhésion AMS saison 2017 2018 : 20€
- ▶ Transmission : 24h
- ▶ Pour 18 participants
- ▶ **Lieux du stage**
- ▶ Gîte de Briandes 34650 Lunas
- ▶ **Accueil des participants Lundi à partir de 9h**
- ▶ **Salle de pratique « Le Grangeot » Gîte de Briandes**

Hébergement :

« Le Petit Gîte » de Briandes est réservé par AMS. Il comprend LA MAISON DU BERGER et LA MAISON SAGNE et ses 2 bâtisses ANNEXES pour celles et ceux qui souhaitez venir en famille. Chambres à 2 à 4 ou plus, sdb indépendante, 2 cuisines salon. Dès à présent, faites-vous une idée en allant sur le site : **Site Gîte de Briandes tapez « le Petit Gîte »**

- ▶ **Tarif Hébergement**
- ▶ **4 nuits** – De 18€ à 20€ / jour / personne
- ▶ **Tarif Petit déj et repas de midi** : environ 18€/ jour / pers
- ▶ Logistique des petits déjeuner et repas sont assurés par AMS. (Producteurs locaux, bio de préférence)

Inscription jusqu'au 10 juin 2018

SYLVIE MOLINA

Certifiée Méthode Ehrenfried AEDE PARIS

Danseuse Professionnelle Pédagogue du mouvement - D.E - Agréée DRAC & EN



Le mouvement déployé Courbe – Extension - Spirale et les Fascias

Objectif

Vivre, découvrir, ressentir, prendre conscience, de l'usage du mouvement comme vecteur de liberté, d'aisance, de santé et d'expressivité de chacun

Comprendre comment améliorer et préserver le goût de se mouvoir en revenant sur l'organisation du corps, plus particulièrement sur la fonction des fascias dans la reconquête du mouvement.

Ressentir, en détente active et dans la rééquilibration du tonus postural, l'organisation du mouvement construisant les allongements des lignes du corps, au passage des volumes dans les courbes concaves convexes, à l'organisation des spirales, ceci des pieds à la tête.

Faire évoluer en confiance ses capacités et ressources corporelles, en revenant sur l'aptitude à construire et déployer son mouvement par ce qui le fonde : L'appui sur les surfaces porteuses.

Intégrer les apprentissages, par l'articulation d'une progression de mouvements invitant dans la lenteur, les fascias au déployé du corps du sol à debout, et des pieds à la tête. Ceci afin d'accompagner chacun sur le chemin de la confiance et de l'autonomie, en santé, bien-être et liberté d'agir. Pour tout public

Support pédagogique : Documents Anatomie Power Point

Art Mouvement Santé

Fiche d'inscription

Le mouvement déployé

Courbe – Extension - Spirale

et les Fascias

Date limite d'inscription 10 juin 2018

Je m'inscris au stage du 16 au 20 juillet 2018

- 1- Je remplis le bulletin d'inscription
- 2- Je joins un chèque d'acompte de 150€ par personne (100€ pour le stage, 50€ pour la réservation de son hébergement au gîte de Briandes)
- 3- Le chèque (un seul chèque) est libellé à l'ordre de **ART MOUVEMENT SANTE**
- 4- Je retourne le bulletin renseigné accompagné du chèque d'arrhes à **ART MOUVEMENT SANTE 714 chemin Landaboure 64 990 URCUIT**
- 5- Votre place au stage et votre réservation au gîte vous seront confirmées à la réception de votre courrier.
- 6- En cas d'annulation de votre part, **jusqu'au 10 juin**, vos arrhes seront remboursées.

FICHE D'INSCRIPTION

NOM

PRENOM

DATE DE NAISSANCE

PROFESSION

ADRESSE

Ville

Code postal

TELEPHONE FIXE

MOBILE

E MAIL

Au grand plaisir de vous accueillir pour ce stage prévention bien être et santé.

ART MOUVEMENT SANTE

Des questions ... ? Contactez-nous

TEL 06.82.17.69.43 artmouvementsante@orange.fr