



Art Mouvement Santé

**STAGE** AOÛT 2018

30 juillet au 8 août 2018

Stage en deux parties

Sylvie MOLINA

Un regard sur le mouvement

# LA MARCHE

Dire oui au sol et à l'air

Construction de la verticalité ou le rapport à la gravité  
Approche globale pédagogique & préventive du corps  
Avec la gymnastique holistique

**Du 30 juillet au 4 août 2018**

**& RANDONNEE dans les Pyrénées**

**Du 5 au 8 août 2018**

## Stage 1<sup>er</sup> Partie

# LA MARCHÉ

Dire oui au sol et à l'air

*Un chemin d'ancrage  
D'où le corps se déplie et  
se déploie et d'où l'esprit s'étend*

## Organisation

### Date

30 juillet au 4 août 2018

### Horaires

9h à 14h

### Durée

30 heures

### Coût

360€ (Adhérents ART MOUVEMENT SANTE\*)

Adhésion : 20€

### Lieu

#### Pays Basque :

#### Lahonce Place de L'église « Setoain »

Une salle spacieuse, calme, entourée de nature et adaptée à la pratique. Le village de Lahonce surplombe L'Adour, à proximité de Bayonne, de l'Océan et de l'Espagne. Un stage qui laisse aussi le temps de découvrir le Pays Basque.

### Hébergement

Réservez sans tarder. Vous avez le choix : Chambres d'hôtes Lahonce, Urcuit Urt, Gîtes de France, location dans le village de Lahonce, Urcuit, Urt, hôtel à Urt \*\*et camping à Urt.

Notre jardin accueille les campeurs selon vos besoins.

Contactez-nous.

### Accueil des participants

Dimanche 29 juillet 2018

Apéritif de bienvenue à 19h sur le lieu du stage salle SETOIN place de l'église – LAHONCE

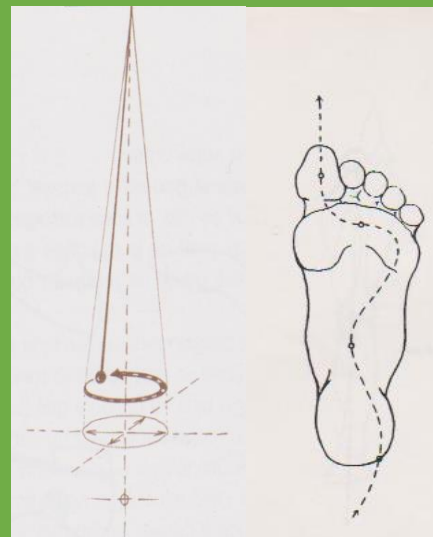
**Inscription : Date limite 30 juin 2018**

### Bulletin d'inscription ci-dessous

Toute reproduction et/ou usage de tout ou partie de ces éléments non expressément et

### Renseignement → Art Mouvement Santé

**06.82.17.69.43** [artmouvementsante@orange.fr](mailto:artmouvementsante@orange.fr)



Transmission : Sylvie MOLINA

Praticienne Certifiée Gymnastique Holistique Méthode Dr  
Ehrendried © AEDE Paris  
Danseuse Professionnelle - Pédagogue du mouvement

## Objectif

- ▶ **S'approprier** un travail corporel de santé globale qui intègre l'importance de l'axe gravitaire, dans l'acquisition de ce qui fait de la marche une action d'ancrage de propulsion, d'amorti, d'adaptation.
- ▶ **Construire** ce qui porte l'homme debout et fonde sa verticalité en revenant sur l'intelligence fonctionnelle des pieds : orteils, talons voutes, relation avec les surfaces porteuses (telles que le sol, les objets, ou d'autres supports). Organiser son déplacement du sol à debout, et du debout à la marche en intégrant aux savoir des pieds, le rôle des yeux, de l'oreille, de la nuque et de la peau, dans la liberté de l'action.
- ▶ **Organiser** les transferts d'appuis (avant, arrière coté, en demi-tour,) pour assurer son équilibre, libérer son geste. Ceci à partir de la construction dynamique du centre de gravité, réassurant l'ancrage au sol, la sécurité des surfaces l'appuis pour faire du pas, une marche en profondeur, vers le haut.

**Un stage pour tout public de prévention et de santé holistique**

Toute reproduction et/ou usage de tout ou partie de ces éléments non expressément et préalablement autorisés par les auteurs, personnes morales ou physiques citées dans les documents- ART MOUVEMENT SANTE – Sylvie MOLINA, conceptrice rédactrice du présent document et signataire de son dépôt, est passible de poursuites judiciaires, pénales et civiles notamment pour contrefaçon.

Inscription

# LA MARCHE

Dire oui au sol et à L'air

**Pour m'inscrire au stage du 30 juillet au 4 août 2018**

- 1- Je remplis le bulletin d'inscription
- 2- Je joins des arrhes de 150€ par chèque libellé à ART MOUVEMENT SANTE
- 3- Je retourne le bulletin renseigné et mes arrhes **avant le 30 juin 2018** à :  
ART MOUVEMENT SANTE  
714 Chemin Landaboure 64 990 URCUIT
- 4- A la réception de votre courrier, une confirmation de votre place au stage vous sera adressée

*Au grand plaisir de vous accompagner dans ce nouveau programme Prévention Santé 2018 de l'association Art Mouvement Santé*

RENSEIGNEMENTS

TEL 06.82.17.69.43

[artmouvementsante@orange.fr](mailto:artmouvementsante@orange.fr)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage 30 juillet 4 août 2018 LA MARCHE

NOM

PRENOM

DATE DE NAISSANCE

PROFESSION

---

ADRESSE

Ville

Code postal

---

TELEPHONE

MAIL

## 2eme partie

### LA RANDONNEE

**Du 5 au 8 août 2018**



Les aiguilles d'Ansabere

Le cirque de Lescun, est un des plus beaux sites des Pyrénées en vallée D'Aspe. Rassurons-nous, nous nous approcherons des majestueuses aiguilles mais c'est autour du pic d'Ansabere 2271m, que nous irons randonner pour cette 8ème édition.

Trois journées de randonnées magnifiques, nous y attendent, (pour marcheurs moyens). Le panorama est superbe, et permet de découvrir un des plus beaux sites des Pyrénées : Sites sauvages avec des massifs calcaires à dominante gris et des grés rouges (de la dolomie comme dans les Dolomites !), une érosion particulière avec cascades, cours d'eau et belles hêtraies rafraichissantes.

Nous arriverons sur le lieu de départ de la randonnée en vallée d'Aspe, dimanche 5 août et en repartirons le 8 août 2018 .

Vous pourrez consulter très prochainement le circuit complet de cette 8em randonnée avec les étapes et gites qui seront réservés par ART MOUVEMENT SANTE.

#### Condition

**Inscription rando : 30€**

Etre Adhérent à ART MOUVEMENT SANTE

Chaque participant randonnera du 5 au 8 août 2018 sous sa propre responsabilité, couvert par son assurance

**TOUTES LES PRECISIONS SUR LES GITES, LE TARIF DE L'HEBERGEMENT EN ½ PENSION, LES ETAPES, DENIVELES, LES AFFAIRES A APPORTER.... A PARTIR D'AVRIL ...**

- **[Inscription à la rando 2018](#)**
- **[Bulletin ci-dessous](#)**

**Date limite inscription rando : Le 30 mai 2018**

Renseignements

Tel : 06.82.17.69.43

[artmouvementsante@orange.fr](mailto:artmouvementsante@orange.fr)

## Inscription

**RANDONNEE** du 5 au 8 août 2018

### Pour m'inscrire à la randonnée 2018

- 1- Je remplis le bulletin d'inscription
- 2- J'adhère à l'association Art Mouvement Santé (20€)
- 3- Je joins un chèque de 30€ à l'ordre de ART MOUVEMENT SANTE pour ma participation à la rando.
- 4- J'adresse le tout à ART MOUVEMENT SANTE, Chemin Landaboure 64 990 URCUIT.

Très prochainement vous seront adressés, le circuit complet de cette 8em randonnée avec les étapes et gites qui seront réservés par ART MOUVEMENT SANTE pour le groupe.

**TOUTES LES PRECISIONS SUR LES GITES, LE TARIF DE L'HEBERGEMENT EN ½ PENSION, LES ETAPES, DENIVELES, LES AFFAIRES A APPORTER...VOUS PARVIENDRONT A PARTIR D'AVRIL ...**

Merci et...

A très bientôt

**ART MOUVEMENT SANTE**

Tel : 06.82.17.69.43

artmouvementsante@orange.fr

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Randonnée 2018

NOM

PRENOM

DATE DE NAISSANCE

PROFESSION

ADRESSE

Ville

Code postal

TELEPHONE

MAIL

Je soussigné e ci-dessus

M'engage à participer à la randonnée 2018 sous ma propre responsabilité, couvert par mon assurance.

Je souhaite être acheminé (e) en cas d'urgence à l'hôpital le plus proche.

Oui Non

### **En cas d'urgence**

NOM du médecin traitant

TEL médecin traitant

NOM d'une personne à contacter

TEL de la personne à contacter

Date

Nom prénom

Signature

