

## STAGE AOÛT 2023

Du vendredi 28 juillet - 19h

Au mercredi 2 août - 17h

Gîte de JAKALUZ à UREPEL

Dans le haut Pays Basque

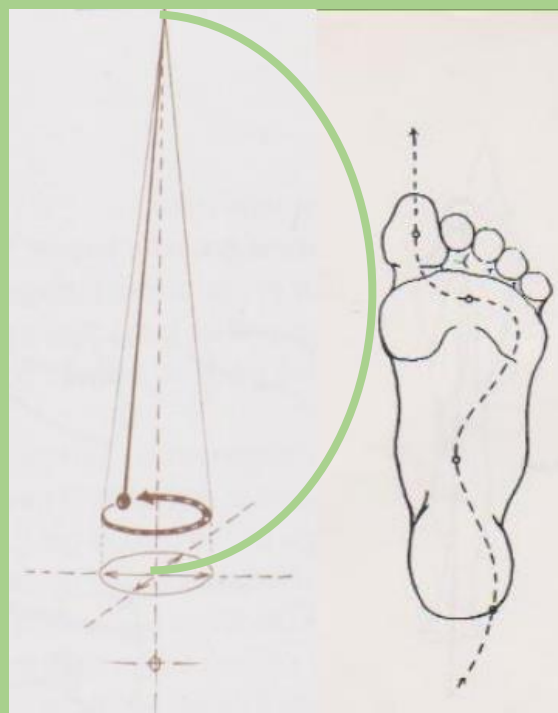
Gymnastique Holistique  
Expression par le  
mouvement  
*de l'art à la santé*

### SYLVIE MOLINA

Praticienne certifiée Méthode Dr Ehrenfried®

Formation 1991 M.J Guichard AEDE Paris

Danseuse - Pédagogue - Formatrice D.E



## EN EQUILIBRE

La notion d'équilibre est pour chacun physique et psychique. Nous l'intégrons en nous à travers nos mobilités dans la notion d'axe, de souplesse, de soutien et d'ancrage. Sa construction passe par l'équilibre des différents planchers corporels. Nous étudierons en particulier le plancher pelvien à la fois centre et relais de l'expérience que nous avons du mouvement. De sa construction nous expérimenterons le déséquilibre dans le maintien de l'équilibre corporel, la notion de réflexe, d'agilité aussi. Ceci pour consolider de façon physique et psychique une verticalité adaptative, souple et solide.

Un stage Art Prévention Santé pour tous

Vous serez accompagné à découvrir, ressentir, prendre conscience des possibilités de votre corps et de son expressivité par le mouvement de la Gymnastique Holistique et celui de la Danse. Ce stage est d'approfondissement. Il s'adresse à tous

## Support pédagogique :

Anatomie - Power- point - Texte

## GÎTE DE JAKALUZ

Ce stage résidentiel, vous accueille dans le charmant Gîte de JAKALUZ retapé à neuf, dans le haut Pays Basque à Urepel. Urepel est un village montagnard frontalier avec l'Espagne, situé plein sud, en bout de vallée des Aldudes.

La principale activité économique des Basques d'Urepel est l'élevage avec la production de fromage de brebis réputés dans la région !

JAKALUZ se trouve à la sortie du village entre prairie et vue sur les montagnes avec de multiples points de départ de randonnées. Nous disposons pour l'hébergement de chambres, avec grand lit, et de chambres avec lits de 90 pour deux personnes. D'une salle de pratique de 80 m2. D'une grande cuisine, avec matériel semi professionnel, et d'un coin salon avec son poêle. Deux terrasses, une couverte et une non couverte complètent l'espace.

Un cadre de pleine nature, dans un environnement calme pour cinq jours de stage Art, Prévention, Santé, qui laisse le loisir de belles balades et des découvertes des alentours (le charme des villages basque français et espagnol – leurs traditions - les Aldudes...)



## PUBLIC

Toute personne désireuse de maintenir son bien-être et sa santé quel que soit son âge

Toutes personnes impliquées dans une approche corporelle ou de soin.

## STAGE

LIEU : Gîte JAKALUZ à UREPEL (64)

### ARRIVEE DES PARTICIPANTS :

Vendredi 28 juillet 19h & apéritif dinatoire

### STAGE :

Samedi 29 juillet au mercredi 2 août 17h

Pour 12 participants

HORAIRE STAGE : 9h-14h (Pause gouter)

## TARIFS

- **Tarif adhésion 2023** : 20€
- **Tarif stage** : 350€ / 330€ pour les participants inscrits aux ateliers corporels de la saison 2022 2023
- **Tarif - A- hébergement sdb partagée**
  - En chambre 2 personnes
  - 131€/pers : pour 5 nuits
- **Tarif - B- hébergement sdb partagée**
  - Chambres individuelles
  - 200 € / pers : pour 5 nuits
- **Tarif repas**  
100€ : pour 5 jours (pdj, déj, repas du soir & pause gouter) Claude assure la cuisine durant le stage (Produits frais et locaux).
- **Tarif réduit** : Il concerne les étudiants, demandeur d'emploi, et pour toute situation particulière n'hésitez pas à nous contacter.

## INSCRIPTION

SITE : <https://www.artmouvementsante.fr>

TEL : 06.82.17.69.43

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