

STAGE JUILLET 2023

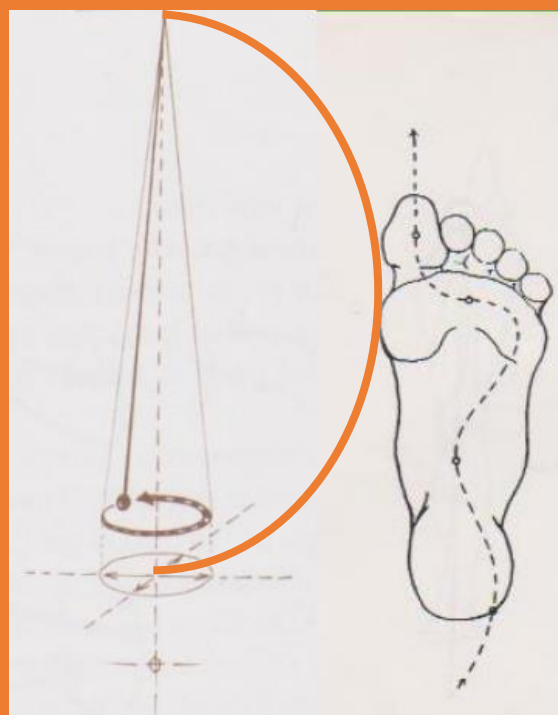
Du samedi 8 juillet - 19h

Au jeudi 13 juillet - 17h

Gîte de Briandes

Parc National haut Languedoc

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

ASSOCIATION ART MOUVEMENT SANTE

E MAI : artmouvementsante@orange.fr

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 BRIANDES

Ce stage résidentiel, vous accueille dans le charmant Gîte de Briandes, village de Lunas, situé dans le parc national du haut Languedoc. Notre hébergement se fera dans le « Grand Gîte de Briandes ». Le Grand gîte possède 1 grande cuisine avec une cheminée, un grand coin repas et salon. Une terrasse ombragée pour les repas. Pour l'hébergement, les chambres sont de 2 à 4 personnes en lits simples. Un coin salle d'eau douche wc est dans chaque chambre. Les repas comprenant pdj, déjeuner dîner sont assurés par Claude. Les produits sont locaux de préférences bio. Un cadre de pleine nature, 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. L'environnement est calme et naturel pour cinq jours de stage Art, Prévention, Santé, qui laisse le loisir de balades et des découvertes des alentours (Rivière d'Orb- St Guilhem le désert, Gorges de L'Hérault, villages occitans connus sous le nom du « Pays des Monts et des Sources »

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 : Grand Gîte – Briandes à Lunas (34)

ARRIVEE DES PARTICIPANTS :

Samedi 8 juillet 19h & apéritif dinatoire

STAGE : Dimanche 9 au jeudi 13 juillet 2023

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 « Grand Gîte »**
 - En chambre de 2 à 4 personnes
 - 131€/pers : pour 5 nuits/ sdb partagée
- **Tarif - B- hébergement « Petit Gîte »**
 - Chambres doubles
 - 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

A R T M O U V E M E N T S A N T E



Gîte de Briandes en quelques photos

