

## STAGE JUILLET 2024

Du Lundi 15 juillet- 19h

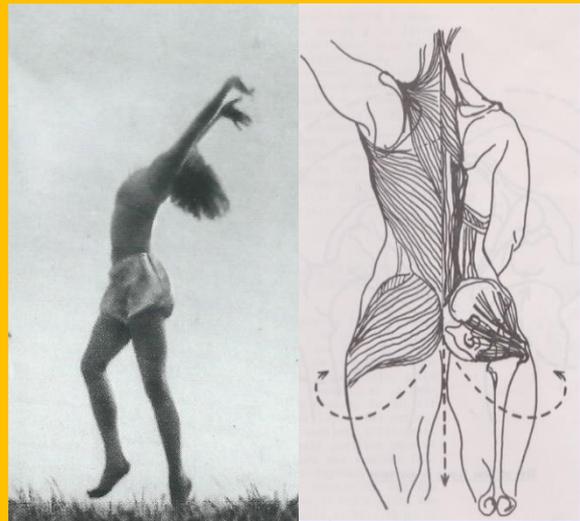
Au samedi 20 juillet-17h

## Gite de Briandes

Parc National Haut Languedoc

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

Méthode EHRENFRIED®



## LA DETENTE ACTIVE

Aux racines de la méthode

*Le mouvement*

*De l'art à la santé*

- Améliorer sa posture
- Développer sa concentration
- Enrichir ses aptitudes

## SYLVIE MOLINA

Praticienne Certifiée Méthode Dr Ehrenfried®  
AEDE Paris / Formatrice Education Somatique  
Préventive/ D.E Asso ART MOUVEMENT SANTE

ASSOCIATION ART MOUVEMENT SANTE

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

Site : <http://artmouvementsante.fr>

TEL : 06.82.17.69.43

## LA DETENTE ACTIVE

*La détente est l'état dans lequel notre capacité de réagir est la plus élevée. C'est un apaisement, une disposition à répondre de manière adéquate à tout stimulus. Elsa GINDLER (1885- 1961)*

La notion d'EQUILIBRE est pour chacun physique et psychique. Nous l'intégrons en détente active à travers une **rééducation du sens de la qualité du mouvement**, axe de rééquilibration posturale de la méthode Ehrenfried®.

Il s'agira de consolider une verticalité adaptative par l'éveil neuromusculaire, sensoriel, moteur, qui convoquent la lenteur, la concentration fine, **le mouvement ressenti, pour prendre conscience- comprendre - intégrer et s'approprier** « son » équilibre postural, dans un usage efficient de soi.

Vous serez amenez tout particulièrement à expérimenter en détente active, les notions d'axe, de souplesse, d'étirement, de soutien des différents planchers corporels indispensables à l'édification d'une verticalité auto-grandie et mobile, ceci coordonné à une respiration naturelle.

**Pieds - Périnée - Respiration - Epaulles - Yeux. Nous reviendrons sur les notions de contour, d'enveloppe, de surface d'appui, de portage dans l'acquisition de la détente**

Un stage d'approfondissement pour tout public, de l'art et de santé, dans la Méthode EHRENFRIED®

**PEDAGOGIE** : Powerpoint - anatomie - document  
.....

## LE GITE

Ce stage résidentiel, vous accueille dans le charmant Gite de Briandes, au sommet d'une colline, à 700m d'altitude au-dessus du village de Lunas, situé dans le parc national du haut Languedoc. Notre hébergement est dans le « Grand Gite de Briandes ». Le Grand gite comprend 1 grande cuisine séparée, un vaste coin repas avec salon et cheminée ainsi qu'une terrasse ombragée. L'hébergement pour 12 personnes est assuré en chambres de 2 à 3 à 4 personnes en lits simples, avec un coin salle d'eau, une douche et un WC par chambre.

Les repas sont assurés par Claude, petit déjeuner, déjeuner, dîner. Les produits sont locaux.

La salle de pratique est séparée du grand gite. Nommée le « Grangeot » elle se situe en face du gite parfaitement adaptée pour notre stage.

L'environnement est calme, naturel, avec ses coins ombragés, la rivière D'ORB pour les baignades, des promenades en sous-bois. 5 jours de stage qui laissent l'après-midi libre pour les loisirs et découvertes des alentours (St Guilhem le Désert, Gorges de L'Hérault, villages occitans connus sous le nom du « Pays des monts des Sources »)

## ORGANISATION

**PUBLIC** : pour 12 participants tout public

**LIEU** : « Grand Gîte à Briandes » commune de Lunas (34) dans l'hérault

**PROGRAMME DES PARTICIPANTS :**

Arrivée Lundi 15 juillet 2024

18h30 : installation / 20h apéritif dinatoire

Du Mardi 16 au samedi 20 juillet 2024 17h

- Petit déjeuner à partir de 7h30
- Stage Pratique de 9h à 14h (avec pause en matinée)
- Déjeuner à partir de 14h
- Après midi libre
- Dîner à partir de 20h

## TARIF

**TARIF STAGE PRATIQUE** : 360€ / 340€ pour les participants inscrits aux ateliers corporels saison 2023-2024 asso Art Mouvement Santé

**TARIF ADHESION 2024- 2025** : 20€

**TARIF HEBERGEMENT** « en Grand Gite » :

- 170€ : pour 5 nuits / pers en chambre de 2 à 4 (soit 34€/ nuit par personne)

**TARIF REPAS**

- 120€ : pour 5 jours (pdj, déj, dîner pause gouter)
- Tarif réduit : Il concerne les étudiants, demandeurs d'emplois, et pour toute situation particulière n'hésitez pas à nous contacter.

## INSCRIPTION :

- 1- Renseigner la feuille d'adhésion 2024 2025 (adhésion 1/07/24 au 30/06/25)
- 2- Joindre à votre feuille d'adhésion votre règlement par chèque de 20€
- 3- Joindre un chèque d'acompte de 250€
- 4- Vos chèques sont à libeller à l'ordre de ART MOUVEMENT SANTE
- 5- A adresser pour votre inscription à : ART MOUVEMENT SANTE 714 CHEMIN LANDABOURE – 64 990 URCUIT

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

---

Le gîte de Briandes en quelques photos :

