

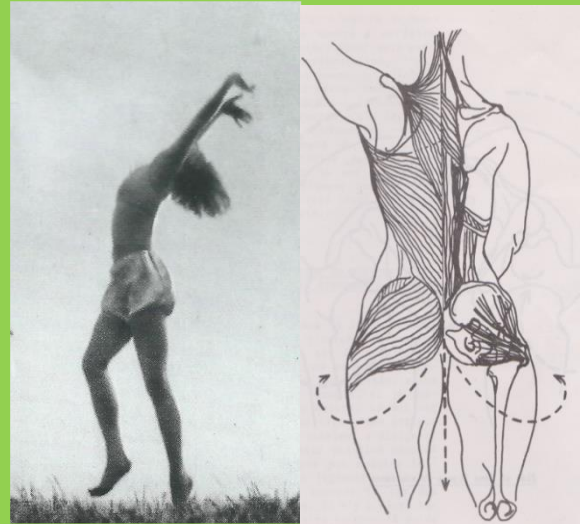
STAGE JUILLET AOÛT

Du Dimanche 28 juillet

Au vendredi 2 août 2024

Gite JAKALUZ

A UREPEL- HAUT PAYS BASQUE



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

D.E Praticienne Certifiée Méthode Dr
Ehrenfried® AEDE Paris

ASSOCIATION ART MOUVEMENT SANTE

Courriel : 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 - Epaules - 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 JAKALUZ, à UREPEL village frontalier avec l'Espagne en bout de la vallée des Aldudes. L'élevage est la principale activité économique avec la production de fromages de brebis réputés dans la région. Le gite se trouve entre prairie et vue sur les montagnes avec de multiples points de départ de randonnées. Le gite de JAKALUZ dispose d'une grande cuisine, un vaste coin repas avec salon et son poêle. Une terrasse ombragée avec plancha. L'hébergement pour 12 personnes est assuré en chambres avec grand lit, chambre avec lits de 90 pour deux personnes une mezzanine pour 8 couchages. Deux salles de bain douche et wc.

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

Les produits sont locaux.

La salle de pratique est vaste adaptée pour notre stage.

L'environnement est calme, de pleine nature. 5 jours de stage qui laissent l'après-midi libre pour les loisirs et découvertes des alentours



ORGANISATION

PUBLIC : pour 12 participants tout public

LIEU : «Gîte JAKALUZ » commune d'UREPEL

PROGRAMME DES PARTICIPANTS

Arrivée dimanche 28 juillet 2024

18h30 : installation / 20h apéritif dinatoire

Du lundi 29 juillet au vendredi 2 août 2024

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

TARIF

TARIF STAGE PRATIQUE : 360€ / 340€ pour les participants inscrits aux programmes de la saison 2023-2024 ass. Art Mouvement Santé

TARIF ADHESION 2024- 2025 : 20€

TARIF HEBERGEMENT « Gite JAKALUZ »

- 170€ : pour 5 nuits / pers (soit 34€/ nuit/par personne)

TARIF REPAS

- 120€ : pour 5 jours (pdj, déj, dîner pause goûter)

Tarif réduit : Il concerne les étudiants, demandeurs d'emplois. 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 d'adhésion (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