

S'épanouir dans la présence



Stage d'été 2025 dans les Pyrénées Orientales

Yoga, Méditation, Gym Sensorielle, Balades Nature

Du samedi 30 août à 16h au samedi 06 septembre à 10h



7 jours de détente, de présence au cœur de soi, d'allègement corps - esprit et de ressourcement en pleine Nature dans les Pyrénées Orientales proche de la ville de Céret, de l'Espagne Catalane et de la mer.

Le mas de la Prades nous accueillera dans son écrin de verdure situé sur les flans des Albères non loin de la ville de Céret. Un grand mas rien que pour nous, avec des chambres confortables toutes équipées de salle de bains, ses salons et terrasses pour les pratiques et sa piscine.

Les balades sont multiples pour découvrir la Nature, le Littoral (Collioure, Banyuls ...), petits ports et côtes ciselées, les plages, les chemins de falaises, mais aussi la montagne (les Albères, le Canigou), l'Espagne toute proche et tellement de lieux remarquables (musée d'Art Moderne Pablo Picasso de Céret, maison de Dali à Cadaquès, sources chaudes à Saint Thomas les Bains... il n'y a que l'embarras du choix !

Au Programme :

Le matin de 10h à 12h :

Pratique du Hatha-Yoga

Il s'agit d'un yoga d'écoute et de présence. Essentiellement inspiré de la pédagogie Eva Ruchpaul où alternent des moments de postures, effectuées avec toute l'attention nécessaire au respect des possibilités corporelles du moment et des temps d'intégration des postures par le laisser-être, l'écoute et les respirations profondes.

Lors de ces séances du matin, seront également proposés des moments de Relaxation-Sinovi avec les exercices ludiques des répertoires de Blandine Calais-Germain.

Le midi : **Déjeuner au Mas ou autre (selon balades)**

L'après-midi : **Balades**

En route pour une balade à Collioure et à la plage du Racou ou pour une promenade à Céret et son musée, ou en Espagne jusqu'à la maison de Salvador Dali ou jusqu'au refuge de batère, sa mer de nuage et ses chevaux en estive à 1500m sur le Canigou... ou dans l'autre vallée aux sources chaudes de Saint Thomas les bains...

En fin d'après-midi de 17h30 à 19h30 :

Pratique de la Gym Sensorielle et Méditation de Pleine Présence

Inspiré de la méthode Danis Bois.

La Gym Sensorielle ou Mouvement Sensoriel est une méditation en mouvement qui permet de délier le corps et l'esprit et de favoriser le bon fonctionnement des systèmes anatomiques, l'homéostasie et la régénération. Elle développe notre présence à nous-même, à la vie autour de nous et enrichi le ressenti de l'incroyable expérience de vivre. Elle nous ouvre l'accès au monde du sensible jusqu'à percevoir le mouvement interne, expression du vivant à l'œuvre dans notre corps.

Les exercices de mouvement Sensoriel sont ludiques, faciles à réaliser et accompagnés d'un temps de méditation assise.

Le plus souvent nous pratiquerons dans la nature.

20h : **Repas et soirée libres.**

Modalités Pratiques :

- Le mas de la Prades nous accueille du samedi 30 août à 16h au samedi 06 septembre à 10h. Le prix de l'hébergement est de 100€ par personne pour la semaine.

- Le prix du stage est de :

350€ de frais pédagogiques, accompagnements et cours à régler auprès de nous (paiement échelonné possible).

Pour les petits déjeuners et les repas pris au mas, nous proposons une cagnotte pour partager le coût des achats de nourriture, et vous pouvez également amener vos propres denrées si vous avez un régime alimentaire spécifique.

Il y a pour faire les courses un marché le samedi matin à Céret avec les produits locaux, (nous y serons le samedi 30 août pour un premier ravitaillement) et des boutiques bio ou grandes surfaces tout près, à Céret également

Pour les repas pris sur les sites de balades, le prix dépendra du lieu de restauration choisi.

- Prévoir un Kway, des chaussures confortables pour la marche, un sac à dos léger avec un petit thermos, serviette, maillot de bain... et une tenue souple + un tissu pour les cours.

- Des soins sur table sont possibles sur demande en fin de journée.





Informations et Inscriptions :

Nathalie : 06 67 90 90 84 David : 06 68 12 35 32

Mail : lesaillesdumouvement@protonmail.com

Au plaisir de vous retrouver Nathalie et David !