

# Embrasser l'Espace



## Stage d'été à l'île de Ré 2026

### Yoga, Méditation, Gym Sensorielle, Balades Nature

Du jeudi 20 août à 16h au jeudi 27 août à 13h



7 jours de détente, de présence au cœur de soi, d'allègement corps-esprit et de ressourcement en bord de mer sur l'île de Ré.

6 jours d'activités mixte Corps- Esprit- Nature et une journée de pause prévue à mi-séjour.

Nous serons accueillis aux Portes en Ré chez Virginie et Marc, dans leur maison en bord de forêt, à cinq minutes en vélo de la plage. Un lieu magnifique au milieu des pins à partir duquel nous pourrons rayonner à pied, en vélo pour visiter les plus beaux endroits de l'île de Ré.



## **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 préparé et pris en commun**

L'après-midi : **Balades aux alentours**

La plage de Trousse Chemises, le phare des Baleines, le village et le port d'Ars en Ré, la bibliothèque de Loix ...

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

### **Pratique de la Gym Sensorielle et Méditation de Pleine Présence**

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.

Vers 20h : **Repas et soirée libre :**

dans la maison pour le repos ou les partages, et pour les amateurs : jeux d'extérieur et d'intérieur à disposition, possible aussi : rejoindre les événements proposés alentour : concerts ou autres à la libre envie de chacun.

## Modalités Pratiques :

- Le prix du stage est de :
    - . 350€ de frais pédagogiques, accompagnements et cours
    - . 175€ de frais d'hébergement en chambre double dans la maison ou 70€ de frais d'hébergement en tente dans le jardin
    - . 150€ de frais de repas.
- Soit au total 675€ ( hors frais de voyage )
- Prévoir un Kway, des chaussures confortables pour la marche, un sac à dos léger avec un petit thermos, serviette ( plage et toilette ), maillot de bain, lunettes de soleil, chapeau... 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](mailto:lesaillesdumouvement@protonmail.com)

Site web : [www.lesaillesdumouvement.com](http://www.lesaillesdumouvement.com)



**Au plaisir de vous retrouver !**

**Nathalie et David**

