

STAGE

15 AU 19 AOUT 2021

A BRIANDES : PARC NATIONAL DU HAUT LANGUEDOC

le mouvement Santé

« EN RESPIRATION »

Les épaules, le centre et
l'équilibre postural

Le membre supérieur, l'omoplate, la nuque,
les yeux dans l'accordage du tonus postural
pour donner, recevoir, créer

Souplesse – Mobilité – Soutien – Equilibre

*Dans la reconquête des Libertés à se
mouvoir, le bon usage de soi.*

SYLVIE MOLINA

**EDUCATION SOMATIQUE
METHODE EHRENFRIED®**

Gîte de Briandes

PARC NATIONAL DU HAUT LANGUEDOC DANS L'HERAULT

Du 15 au 19 AOUT 2021

Un stage résidentiel, dans le charmant Gîte de Briandes, près du village de Lunas, dans le parc national du haut Languedoc. Nous serons accueillis par Didier et Nina Tharaud dans 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. Un environnement calme et naturel pour cinq jours de stage Art, Prévention, Santé, qui laissera le loisir à chacun de balades en pleine nature et des découvertes des alentours (St Guilhem le désert, Gorges de L'Hérault, Cirque de Mourèze et ses villages occitans connus sous le nom du « Pays des Monts et des Sources »

Organisation & Hébergement – Repas

- **Organisation stage :**
 - Arrivée samedi 14 août 2021
 - Réception à partir de 19h
 - Apéritif de bienvenue samedi 20h
 - Stage du 15 au 19 août 2021
 - Horaires : 9h à 14h (pause en matinée)
 - Pour 12 participants en raison des conditions sanitaires
 - Lieux du stage : Gîte de Briandes Lunas
 - Salle de pratique « Le Grangeot »
- **Hébergement :** ART MOUVEMENT SANTE réserve pour les participants du stage le gîte de Briandes. Vous pouvez vous faire une idée du gîte en allant dès à présent sur le site Gîte de Briandes en tapant « le Petit Gîte »
Il comprend LA MAISON DU BERGER et LA MAISON SAGNE et ses 2 bâtisses ANNEXES
Vous pouvez être loger en chambre individuelle (lit double), chambre à 2 à 4 sdb indépendante. Le gîte possède 1 cuisine, grand coin repas et salon. Les repas se prennent également dehors en terrasse.
- **Repas :** ART MOUVEMENT SANTE s'occupe des petits déjeuner et assure les repas de midi. Les repas du soir sont libres. Chacun apporte sa contribution au repas du soir .

Tarifs

- **Stage :** 330€
- **Tarif réduit :** étudiants et demandeurs d'emploi. Rapprochez-vous de Claude (trésorier) pour un échelonnement du règlement
- **Adhésion saison 2020 2021 :** 20€
- **Hébergement :** 18€50 par nuit et par personne (Selon les chambres réservées un supplément est appliqué par le gîte)
- **Repas :** 90€ pour les 5 jours de stage (comprend 5 petits déjeuner et 5 repas de midi Produits frais et locaux)

Inscription jusqu'au 15 juillet 2021



Transmission
SYLVIE MOLINA

Praticienne certifiée Méthode Ehrenfried AEDE PARIS
Danseuse_ Pédagogue- Formatrice

Objectif

Vous serez accompagné à vivre, découvrir, ressentir, prendre conscience de mouvements participant à la souplesse de l'épaule, à la liberté de l'omoplate, de la nuque ainsi qu'à la détente des yeux

Vous intégrerez l'ouverture thoracique et respiratoire et leurs bienfaits.

Vous découvrirez dans l'éveil du centre une nouvelle tonicité abdominale, adaptée à l'expérimentation de mouvements favorisant la détente active, la régulation de l'effort et des tensions. Ceci dans la construction de coordinations simples à complexes telles que donner, recevoir, créer

Vous vous approprierez et ferez évoluer vos capacités et ressources corporelles, en articulant des apprentissages, qui invitent dans la lenteur, à déployer votre geste sur le chemin de la confiance et de l'autonomie, en santé, bien-être et liberté d'agir.

Un stage Art, Prévention, Santé pour tous.

Pédagogie : Documents / Anatomie / Power Point

2021... nos autres RDV

30^{ème} saison ART MOUVEMENT SANTE

7^{ème} SEMINAIRE

INTERNATIONAL LYON

METHODE DR EHRENFRIED®
LYON 23 au 26 octobre 2021
LA CONSCIENCE CORPORELLE
avec

Christiane BOUTAN-LAROZE
Lise SIROIS / Sylvie MOLINA

STAGE JUILLET 2021

12 AU 16 JUILLET

GITE DE BRIANDES (tout public)
PARC NATIONAL HAUT LANGUEDOC
« EN OUVERTURE » LES EPAULES LE
TRONC ET L'EQUILIBRE POSTURAL

pour déployer son geste
Sylvie MOLINA

STAGE AOUT 2021

15 AU 19 AOUT

GITE DE BRIANDES (tout public)
PARC NATIONAL HAUT LANGUEDOC
« EN RESPIRATION » LES EPAULES,
LE CENTRE ET L'EQUILIBRE, pour

déployer son geste
Sylvie MOLINA

EN DISTANCIEL VIA ZOOM

LE MOUVEMENT SANTE
Ateliers hebdomadaires
Stages

Gymnastique holistique
Méthode Dr Ehrenfried
Sylvie MOLINA

ART MOUVEMENT SANTE

De la prévention à la création, de la sensibilisation des publics à la formation d'un public professionnel

Le mouvement santé pour tous les publics CORPS ET MOUVEMENT en tant que lieu de conscience et de connaissance de soi.

Les différents rendez-vous que propose ART MOUVEMENT SANTE dans la Méthode du Dr EHRENFRIED® en Gymnastique Holistique souhaitent accompagner chacun sur de nouveaux apprentissages de bien-être, de prévention et de santé. Ceci par le développement de la conscience du corps et du mouvement, dans un usage efficient et (ré) créatif de soi.

Comprendre que l'on est ce corps sur lequel on peut compter et maintenir en soi confiance en ses capacités, liberté d'agir et autonomie, sont nos priorités pour tous les âges de la vie.

Aux rendez-vous de votre saison 2021 Sylvie MOLINA et les intervenantes Virginie ALLEZARD - Lise SIROIS - Christiane BOUTAN-LAROZE, Maud VIDAL -

Nous vous souhaitons de belles découvertes sur le chemin de la santé et de la créativité