

## **STAGE**

**12 au 16 juillet 2021**

A BRIANDES : PARC NATIONAL DU  
HAUT LANGUEDOC

*le mouvement  
Santé*

### **« En ouverture »**

Les épaules, le tronc et  
l'équilibre postural

Le membre supérieur, le thorax et la  
construction du centre pour amortir,  
repousser, stabiliser et déployer son  
geste

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 12 au 16 juillet 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 dimanche 11 juillet 2021
  - Réception à partir de 19h –
  - Repas en commun dimanche 20h
  - Stage du 12 au 16 juillet 2021
  - Horaires : 9h à 14h (pause en matinée)
  - Stage 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 l'ensemble des 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 et à sa préparation.

## 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 juin 2021



**Transmission**  
**SYLVIE MOLINA**

Praticienne Certifiée Méthode Ehrenfried® AEDE PARIS  
Danseuse – Pédagogue - Formatrice

## Objectif

Vous serez accompagné dans l'apprentissage de mouvements spécifiques et adaptés améliorant la liberté et l'aisance de l'épaule, l'ouverture de la ceinture scapulaire et du déployé du tronc.  
Vous organiserez votre geste en apprenant à le construire depuis la dynamique du centre pour amortir, repousser, stabiliser et déployer.  
L'apprentissage corporel vous permettra d'éveiller plus spécifiquement la fonction du périnée dans l'auto portage du membre supérieur ce soutien indispensable à tous les âges de la vie, permettant stabilité, agilité et efficacité.

**Ce stage Art Prévention Education Santé est une approche holistique de l'équilibre du corps pour qui souhaite améliorer son bien-être et sa santé.**

Pédagogie : Documents / Anatomie / Power Point

2021...nos autres RDV

30<sup>ème</sup> saison ART MOUVEMENT SANTE

## 7<sup>eme</sup> 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 POSTURAL , 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.**

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

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