

Stage « RELAXDANCE »
2 jours/1 nuit
du vendredi 14 au samedi 15 octobre 2022

« Danser, bouger en douceur et se détendre profondément autour des techniques de relaxation et de danse en lignes »

Votre cadre de séjour :

Hôtel-Restaurant Les Peupliers***

Chemin de Lesdier. 05200 BARATIER



Vos Intervenantes :

Corinne OUZET - Professeur DE de Danse en lignes
(Line Dance)

Sandrine THOMAS - Praticienne de santé-Relaxologue
Professeur de Do-in/Yoga (japonais)

Votre programme :

Vendredi 14 : 15h30 - Arrivée à l'hôtel, installation dans votre chambre.

16h-17h15 - Pratique avec Sandrine : Travail sur le souffle, Sophrologie, Détente corporelle, Gym Zen.

17h30-18h45 - Danse en lignes avec Corinne

19h15 - Cocktail de bienvenue

20h - Dîner au restaurant

Samedi 15 : 8h - Petit-déjeuner buffet

9h-10h - Réveil énergétique avec Sandrine : Gym Zen/Méditation,
Do-in/Yoga.

10h15-11h15 - Danse en lignes avec Corinne

Libération des chambres

11h30-13h - Chalet-SPA : Sauna, Hammam, Jacuzzi

13h - Déjeuner au restaurant

14h30-15h30 - Yoga Nidra avec Sandrine.

15h45-16h45 - Danse en lignes avec Corinne

17h - Fin du stage

Vos activités :

Danse en lignes (Line Dance) : "Danse en groupe pratiquée individuellement". Travail du rythme, de la mémoire, de la coordination sur des musiques variées (d'hier à aujourd'hui).

On peut prendre comme exemple: le Madison, la Country, Jerusalema, Kuduro...

Do-In/yoga japonais : technique traditionnelle japonaise d'étirements et d'automassages. C'est une pratique ancestrale au service de la santé, qui vise à libérer la respiration et harmoniser le flux d'énergie dans le corps, afin de réveiller et régénérer toutes ses fonctions. **C'est un yoga complet** car il nous permet de nous "relier" mieux intérieurement et extérieurement avec l'Univers.

Gym Zen : atténuer les tensions du corps, apprendre à mouvoir le corps tout entier en douceur. Des enchaînements fluides sont proposés avec des mouvements doux empruntés à la relaxation, au stretching, à l'expression corporelle, au Yoga, et à la gymnastique chinoise.

Yoga Nidra : Pratiqué en position allongée, il permet un lâcher prise immédiat. Les visualisations colorées favorisent une ré-harmonisation des 7 centres énergétiques du corps (chakras), c'est aussi une technique de « Yoga des yeux » par le travail de « vision interne » qui améliore la « vision externe ».

Il s'agit d'une séance complète de « relaxation profonde » : physique, émotionnelle et mentale.

Pour la pratique :

Prévoir une tenue confortable, une petite couverture polaire ou plaid, un coussin (position assise et/ou allongée), une grande serviette ou paréo, des baskets (pratique en extérieur si le temps le permet), des chaussons ou chaussettes, une bouteille d'eau, maillot de bain+serviette pour le SPA. Et éventuellement vos chaussures de danse.

Votre tarif : 285 € T.T.C en chambre standard de 2 personnes

Le prix comprend :

~ La pension complète, soit :

1 nuit en chambre double standard

1 dîner 3 plats+1 petit-déjeuner+1déjeuner 2 plats

~ 1 Accès au Chalet-SPA (sauna, hammam, jacuzzi)

~ 1 Cocktail de bienvenue

~ Prestation des 2 intervenantes

Le prix ne comprend pas :

~ Le supplément chambre individuelle standard : + 42 €

~ Les suppléments individuels : boissons chaudes ou froides

~ La taxe de séjour : +1,50€

Pour d'autres renseignements :

Corinne : 06 72 88 45 89

Sandrine : 06 07 10 20 26

~ Inscription obligatoire avant fin septembre accompagnée d'un chèque d'arrhes de 95 € à l'ordre de l'Association Equilibre et Santé ~

**BULLETIN D'INSCRIPTION A DECOUPER ET A NOUS RETOURNER
AVANT FIN SEPTEMBRE 2022**

Association Équilibre et Santé
5E, Cours Ladoucette- 05000 GAP
Association Loi 1901
déclarée sous N°485 029 961-Préf Hautes Alpes

Tél : 06 07 10 20 26

**BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LE STAGE « RELAXDANCE »
du vendredi 14 au samedi 15 octobre 2022
Hôtel-Restaurant Les Peupliers – 05200 BARATIER**

NOM :

Prénom :

Adresse :

N° de tél :

Adresse mail :

N° Assurance Responsabilité civile :

Je m'inscris au stage, prix global :

285 € en chambre double standard

327 € en chambre simple standard

**Inscription confirmée après la réception du chèque d'arrhes et de la fiche d'inscription.
Ci-joint un chèque d'arrhes de 95 € à l'ordre de l'Association Equilibre et Santé. (Il sera encaissé en cas d'annulation 1 semaine avant le stage, merci.)**

Fait à Gap, le

2022

Signature :