

# CHERCHER ET TROUVER SES RESSOURCES INTERIEURES

STAGE RESIDENTIEL FELDENKRAIS

## DU 10 au 15 JUILLET 2020

à la Ferme de Baume Rousse, Cobonne (26)



*Quand les vertèbres dialoguent,*

*Notre colonne vertébrale se délie,*

*Elle retrouve son axe, son ressort, sa vitalité.*

*Elle se déploie et s'élève.*

*Tout s'organise autour d'elle, la tête, les bras et les jambes*

*L'énergie s'éveille,*

*Le corps s'anime prêt à s'élancer dans la vie.*

La Prise de Conscience par le mouvement selon la méthode Feldenkrais, est au cœur de cette proposition. La Somatic experiencing (régulation du système nerveux), la méditation et la danse bio-dynamique viendront soutenir ce processus d'intégration.

Dans le cadre ressourçant de la Ferme de Baume Rousse, nous chercherons la fluidité dans nos gestes pour réguler notre équilibre physique, émotionnel et mental.

**En lien avec la nature, ce stage va s'élaborer en fonction des besoins spécifiques de chacun.**

Nous allons cheminer ensemble, en douceur. La journée commencera par une courte méditation suivie d'une session de trois heures.

Pauses et collations sont prévues.

Une session de trois heures est également prévue en fin d'après-midi.

Les temps de pratique pourront également se dérouler dehors. De jolies balades sont possibles dans les environs et un bassin d'eau de source est à notre disposition pour nous rafraîchir entre les sessions.

## INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENT

Anne RIERA - 06 83 87 63 01 - atoutsens38@gmail.com

Ce stage est limité à 12 participants

## LIEU

La Ferme de Baume Rousse, 26400 COBONNE  
[www.ledodecadome.fr](http://www.ledodecadome.fr)

## DATES & HORAIRES

Du vendredi 10 juillet à 14h00 au mercredi 15 juillet à 15h00

## TARIF

Pédagogie Hébergement pension complète en chambre double  
400€ 422€\*

Adhésion Association : 10€

*\*Taxe de séjour non inclus car elle varie d'une année sur l'autre, compter environ 1€/jour en plus*

Toute inscription sera validée dès réception d'un acompte de **150€\*\* à l'ordre de Atout Sens** à envoyer à :

Anne RIERA, 22 boulevard Maréchal Leclerc, 38000 Grenoble

**\*\* En cas d'annulation de votre part :**

- 30 jours avant le début du stage, l'acompte sera remboursé intégralement.

- En de ça des 30 jours, il n'y aura pas de remboursement.

*En cas d'annulation de notre part, l'acompte sera remboursé intégralement.*

## ACCES

Adresse : 1070 montée de Baume Rousse sur la commune de Cobonne

Latitude : 44.768458 Longitude : 5.090187

à 10 mn en voiture de Crest, à 30 mn de la sortie Lorient sur l'A 7,

à 45 mn de Valence, Valence TGV, Romans, Montélimar et Die.

En voiture .....Penser covoiturage !  
A Aoste sur Sye (après Crest en direction de Die ) prendre la D 731 direction Cobonne,  
Gigors.

Après le panneau de sortie de Cobonne, rouler 500m puis descendre à droite la route de Suze  
sur 400m puis prendre à gauche la montée de Baume Rousse, rouler 900 m jusqu'aux flèches  
" le Dodécadome, Le Logis des Fleurs ".

**Arrêtez-vous au dépose-minute et venez nous trouver au bâtiment d'accueil.**

Après avoir déposé vos bagages vous pourrez ensuite garer votre voiture au parking.

En train : Gare SNCF de Crest

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM / PRENOM.....

DATE DE NAISSANCE.....

ADRESSE.....

TELEPHONE / PORTABLE.....

MAIL.....

Je m'inscris au stage résidentiel du lundi 10 au 15 juillet 2020 à la ferme de Baume Rousse, "CHERCHER ET TROUVER SES RESSOURCES INTERIEURES".

Ci-joint, un chèque d'acompte de 150€ à l'ordre de ATOUT SENS.

Signature avec mention lu et approuvé