

MODALITÉS PRATIQUES

COMMENT S'Y RENDRE :

En train à partir de Paris:

- Saint Florentin Vergigny (89 - YONNE)
à 1h35 de Paris Gare de Lyon ou de Bercy - 17 km de Bois Gérard
- Tonnerre (89 - YONNE)
à 1h45 de Paris Gare de Lyon ou de Bercy - 17 km de Bois Gérard
- Laroche-Migennes (gare TGV - 89 - YONNE)
à 1h25 de Paris Gare de Lyon ou de Bercy - 35 km de Bois Gérard

En voiture :

Le domaine de Bois Gérard est à 2 heures de route au sud-est de Paris (180 km) et à 45 minutes de Troyes, Sens ou Auxerre.

À pied : Le chemin de grande randonnée de Saint-Jacques-de-Compostelle passe au pied du domaine.

HÉBERGEMENT & REPAS

Forfait 4 nuits pour le stage = 272€ à régler sur place. Ce prix comprend la pension complète et repas végétariens à base de produits biologiques.

Ce prix comprend la chambre individuelle ou double suivant votre choix, le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner, les collations aux pauses.

Pensez à apporter une paire de draps simples ou doubles selon votre réservation ainsi que des serviettes de toilettes. Possibilité de louer des draps sur place : 7€ simple ou 9€ double.

MATÉRIEL

Amenez un paréo ou une serviette pour les tapis de sol et des chaussures de marche pour promenade.

ACCUEIL sur place

Arrivée lundi 9 juillet dès 17h avec un pot de bienvenue, la visite du domaine et l'installation dans les chambres. La présentation du stage et un cours de gym douce détente auront lieu en soirée.

Les « petits plus » du stage et du lieu:

Boutique de produits bio et bien-être, promenade dans la nature, découverte des différents stages proposés par : www.boisgerard.fr

Bulletin d'inscription à retourner à Béatrice Péralta, 38 rue Victor Massé 75009 Paris
www.dansegym-peralta.fr

Stage : Bien Être

Du Lundi 9 juillet

au Vendredi 13 juillet 2012

**Au domaine de Bois Gérard
dans l'Aube à 180 kms de Paris
(10130 Chessy-les-Prés)**



**Gym douce, Détente,
Nature,
Mouvements, Émotions
Produits biologiques**

Coût du stage : 320 €*

(Hors hébergement et transport)

(*) 280 € la seconde inscription si vous venez à 2



vue de la salle de gym

Bulletin d'inscription à retourner à Béatrice Péralta, 38 rue Victor Massé 75009 Paris
www.dansegym-peralta.fr

Ateliers Bien-Être et Mouvements**(Animés par Béatrice Péralta)****Tous les matins à partir de 9h15 :**

Gymnastique douce globale - abordant différents thèmes (Respiration, travail sur les différents axes, colonne vertébrale, abdominaux, étirements, souplesse, travail sur les suites en mouvements, travail avec balles et élastiques suivant les jours.

Travail sur le Mouvement debout dans l'espace : Pour la maîtrise de l'équilibre (Apprentissage d'un enchaînement debout au fur et à mesure du stage)

Travail de prise de notes pédagogiques, repères anatomiques et échanges avec les animateurs.

Selon la météo, à certains moments, **travail du corps dans la nature**, en plein air.

Repas vers 12h45**Reprise des activités à 15h15 :**

Barre au sol contemporaine : En début d'après-midi, initiation à la pratique de la barre au sol : travail au sol et en fin de cours mouvements debout : étirements, tonicité musculaire, souplesse, travail sur la coordination du geste en musique.

Ateliers pratiques : En seconde partie de l'après-midi et/ou en soirée avec Jean-Claude Pascal et Béatrice Péralta, ateliers basés sur la conscience du corps et de la présence à soi, à l'énergie, à la vitalité, au bien-être. Une découverte du chemin des émotions dans le corps.

Selon les jours : Travail d'initiation à la sophrologie, relaxation, apprentissage d'auto massages. Ballade dans la nature avec temps de respiration et d'échanges.

Fin des ateliers vers 18h00 / Dîner à 20h**Conférences/ateliers connaissance de soi****(Animés par Jean-Claude Pascal)**

En soirée après le repas mais pouvant se faire en fin d'après midi pour laisser la soirée libre :

Découverte de différents mythes illustrant la création du corps (Mystère de la Sophia)

Corps et Astrologie (Communiquez vos lieu, date et heure de naissance si vous souhaitez participer à cet atelier).

Autres conférences, débats, tables rondes sur le bien-être, les fleurs de Bach et autres domaines contribuant au bien-être.

Fin du stage vendredi 13 juillet à 17h

Bulletin d'inscription à retourner à :
Béatrice Péralta, 38 rue Victor Massé 75009 Paris
avec chèque de 150€ d'arrhes à l'**ordre de «Instant Bien Être»** pour prise en compte de l'inscription.

Nom	
Prénom	
Adresse	
Email	
Tél.	
Date et heure de naissance	

Heure d'arrivée à Bois Gérard :**Heure de Départ :**

Chambre individuelle :
ou double:

Contact : 06 09 80 41 80 ou

www.dansegym-peralta.fr

Attention : Le nombre de places est limité
Inscriptions avant le 15 mars et selon les places disponibles.