

Valentina VITALE  
Alexandre DELAOUTRE  
Isabelle HENRY



vous accueillent à Bois Gérard  
où ils animent toute l'année  
des ateliers et des stages  
en pleine nature  
dans la joie  
de partager  
leur art de vivre  
à travers le chant  
le jardin mandala  
les thérapies douces  
les activités créatives  
les disciplines du bien être  
et une alimentation vivante.

5 stages en 2015  
A vous de choisir !

A 180km au sud-est de Paris,  
Bois Gérard offre un cadre idéal  
pour de nombreuses activités

Accueil de stages  
Résidence d'artistes  
Studio d'enregistrement  
Location de gîtes de groupe  
Séjour en chambre d'hôtes  
Retraite, jeûne et randonnée  
Sport, tourisme et gastronomie



## TARIFS

Hébergement en pension complète  
Prix par personne pour un séjour complet

Durée du stage :	2 jours week-end	4 jours semaine
chambre individuelle		
avec sdb et wc privés	190 €	300 €
avec sdb et wc partagés	170 €	260 €
chambre 2 à 3 lits		
avec sdb et wc privés	150 €	240 €
avec sdb et wc partagés	130 €	220 €
dortoir 4 à 10 lits	110 €	180 €

Contactez-nous !  
contact@boisgerard.fr  
03 25 42 60 14

LES JARDINS DE  
**BOIS GERARD**  
LES STAGES "EVEIL ET JOIE"

**SAISON 2015**



www.boisgerard.fr  
**03 25 42 60 14**  
Bois Gérard - 10130 Chessy les prés

## L'hébergement

En Champagne, aux portes de la Bourgogne, Bois Gérard vous accueille dans un écrin de verdure au coeur de la forêt.

Spacieuses et lumineuses, les 20 chambres sont aménagées avec naturel et sobriété.



Préserver la nature est ici un engagement concret : refuge d'oiseaux, potager et verger bio, jardin mandala, compost, récupération d'eau de pluie, recyclage, réduction maximales des ondes électromagnétiques, matériaux naturels pour la rénovation, chaudière à copeaux de bois...

## La table d'hôtes bio



De l'assiette végétarienne gourmande aux délices d'une cuisine vivante, crue et végétalienne, un soin particulier est apporté au choix et à la transformation des produits ainsi qu'aux associations alimentaires... de quoi ravir vos sens et optimiser votre santé dans le respect de la planète !

## STAGES 2015 : CALENDRIER - PROGRAMME - TARIFS

### Cuisine et Santé

du lundi 06 au vendredi 10 juillet 2015

Stage de 4 jours : 380 € \*

«Plaisir, Vie et Santé dans votre assiette»

avec Valentina VITALE et Alexandre DELAOUTRE

Les repas quotidiens sont une source inépuisable de joie, de créativité et de santé !

Connaitre les bases d'une alimentation végétarienne, saine et revitalisante. Préparer ensemble des recettes simples, rapides et délicieuses, sans oublier... le plaisir des yeux.

### Jardin Mandala et Permaculture

3 Week-Ends «Découverte»

14/15 mars - 06/07 juin - 05/06 septembre 2015

Stages de 2 jours : 200 € \*

2 Séjours «Approfondir vos Connaissances»

du 20 au 24 avril et du 20 au 24 juillet 2015

Stages de 4 jours : 380 € \*

«Une autre manière de jardiner»

avec Isabelle HENRY et Marc GROLLIMUND

Ce jardin holistique recèle une foule d'enseignements sans oublier plaisir, vitalité, équilibre et ressourcement !

Découvrir la vocation des végétaux grâce à la création d'un jardin mandala, s'initier à la symbolique et à l'écologie, aux plantes aromatiques et alimentaires et jouer avec les éléments naturels.

### Tressage, Art Floral et Land Art

4 Week-ends «Ronde des Saisons»

20/22 mars - 19/21 juin - 18/20 sept - 18/20 déc 2015

Stages de 2 jours (10h) : 150 € \*

«Ressourcement, Création et Partage en pleine nature»

avec Isabelle HENRY

Trois bonnes raisons pour se retrouver à chaque saison et éveiller la beauté qui fleurit en vous et autour de vous.

### Chant

1 Week-End

du vendredi 18 au dimanche 20 septembre 2015

Stages de 2 jours : 200 € \*

«Bien dans sa voix»

avec Valentina VITALE et Alexandre DELAOUTRE

Le corps est un merveilleux instrument qui ne demande qu'à chanter !

Visualiser clairement la structure du «corps-instrument» et découvrir les outils simples qui redonnent au corps sa dimension sonore et développent son potentiel vocal.

### Chant & Qi Gong

du lundi 13 au vendredi 17 juillet 2015

Stage de 4 jours : 380 € \*

CHANT

«Bien dans sa voix»

avec Valentina VITALE et Alexandre DELAOUTRE

Le corps est un merveilleux instrument qui ne demande qu'à chanter !

Visualiser clairement la structure du «corps-instrument» et découvrir les outils simples qui redonnent au corps sa dimension sonore et développent son potentiel vocal.

QI GONG

«Trouver sa place entre Ciel et Terre»

avec Joëlle STEMPFEL-VACUS

Le Qi Gong renforce, capte et fait circuler l'énergie là où elle est utile pour le plus grand bonheur du chant !

Prendre conscience du souffle, des étirements, du centrage, de l'espace intérieur du corps. S'enraciner. Trouver sa fluidité, se relier au monde et percevoir l'énergie, la vibration... et sa dimension sonore

\* Tarif hors hébergement

+ D'INFOS : [www.boisgerard.fr](http://www.boisgerard.fr)