

Déroulement du séjour

Nous vous accueillons dans le centre de la Gauvinière, entre Angers et Saumur. Nous profiterons, d'un parc magnifique, d'une piscine intérieure chauffée et des saveurs d'une cuisine locale et de saison.



Paroles de stagiaires

"Une parenthèse enchantée à l'écoute de son corps, comme un cadeau à s'offrir. Avec pour se faire du bien, des mouvements, des méditations, du toucher des mots, des rires, des belles rencontres..." L.

«Un voyage. Insouciance et légèreté» C.

« Chaque jour a été une perle de bonheur, je repars avec un beau collier » M.

Inscription

Dates :

Le stage débutera le mercredi 8 mai 2024 à 15h et se conclura le dimanche 12 mai 2024 à 15h.

Prix :

Tout compris (stage et pension complète en chambre double) : 696 € par personne, pour une inscription reçue avant le 1^{er} mars 2024.

Pour les adhérents de l'association Les Sens du Mouvement : **réduction de 36 eur !**

Lieu :

Centre de la Gauvinière
11, chemin des Gauvinières
49350 ST GEORGES DES 7 VOIES
<https://www.gauviniere.com/>

Merci de nous contacter pour vous inscrire et pour tout renseignement complémentaire. Un bordereau d'inscription et les modalités de paiement vous seront envoyés.

www.lessensdumouvement.com

lessensdumouvement@free.fr

Isabelle AKNIN : 06 63 73 05 86

Marie BARGUIL : 06 70 71 82 02

Besoin de...
prendre soin de vous ?



du 8 au 12 mai 2024

**Offrez-vous un stage
bien-être Pleine Présence !**



**dans une bulle
de douceur angevine**



**proposé par
Isabelle et Marie**

Objectifs du stage

La **Pédagogie Pleine Présence** (aussi appelée Somato-psychopédagogie) vous invite à une rencontre avec vous-même.



Nos outils :

- la méditation Pleine Présence (un temps rien que pour vous),
- la gymnastique sensorielle (dimension perceptive et expressive du mouvement),
- la danse sensorielle,
- des moments d'échanges afin d'explorer votre expérience corporelle.

« Être présent à soi c'est être conscient de soi avec bonheur. » Danis Bois

Ainsi vous vous offrirez le temps pour

- ❖ Goûter l'expérience de votre corps en mouvement avec des exercices doux, respectueux, simples, codifiés et libres,
- ❖ Découvrir ou approfondir la méditation pleine présence,
- ❖ Vous laisser guider par la danse sensorielle,
- ❖ Savourer un temps de détente avec le massage perceptif,
- ❖ Approfondir vos connaissances de la nutrition à travers l'écoute des besoins de votre corps,
- ❖ Découvrir la numérologie,
- ❖ Vous accorder de vraies pauses, tout simplement.

*Un chemin
au coeur
de soi...*



Les formatrices

Somato-psychopédagogues (SPP)
et titulaires d'un **DU de l'université moderne de Lisbonne**.



Marie BARGUIL

est infirmière DE en Bourgogne et coordinatrice santé. Elle anime des cours et des stages de SPP (qu'elle pratique depuis plus de 30 ans).

Isabelle AKNIN,

engagée depuis près de 30 ans en SPP, elle anime des cours et des stages au sein de l'association « Les Sens du Mouvement » qu'elle a fondée en 2004 près de Nantes.



Très complémentaires, Isabelle et Marie proposent en co-animation des stages en France, en Crète et dans le Sahara marocain depuis près de 15 ans.