

Déroulement du séjour

Nous vous accueillons, au nord-est de Montpellier, dans un éco-lieu magnifique de plusieurs hectares en pleine garrigue. En totale autonomie, ce lieu calme est idéal pour nous poser et nous ressourcer.

Une piscine est à notre disposition.

Début du stage le samedi 14 juin 2025 à 16h et fin le jeudi 19 juin 2025 à 12h.



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.

Tarifs

- 450 € le stage
- Pour les adhérents de l'association Les Sens du Mouvement : réduction de 39 €
- 30€ par nuit
- 15€ par repas / 6€ le petit déjeuner
- 15€ par jour l'accès sans hébergement


Inscription

Merci de nous contacter pour vous inscrire et pour tout renseignement complémentaire.

Un bordereau d'inscription, les modalités de paiement et de logistique vous seront envoyés.

Lieu

Gîte de Montcalmes
Hameau de Lavène-Montcalmes
34150 PUECHABON

 www.gite-montcalmes.fr

Contacts

 06 63 73 05 86 Isabelle AKNIN KLASSEN

06 70 71 82 02 Marie BARGUIL

 lessensdumouvement@free.fr

 www.lessensdumouvement.com

Du 14 au 19 juin 2025

Stage bien-être Pleine Présence

dans la garrigue au
nord de Montpellier

proposé par Isabelle et Marie

Objectif du stage

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

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 (un temps rien que pour vous)
- des moments d'échanges afin d'explorer votre expérience corporelle
- Vous laisser guider par la danse sensorielle
- Vous déployer grâce à la respiration et la voix
- Savourer un temps de détente en pratiquant le massage perceptif
- marcher à votre rythme et en pleine présence dans la nature

Vous accorder de vraies pauses, tout simplement !



un voyage au coeur de soi...



Les formatrices

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

Isabelle Aknin Klasen



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

Marie Barguil

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



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