

Coût du stage : 150 euros

(facilités de paiement sur demande)

- 95 € pour les activités (dont 40 € d'arrhes à régler à l'inscription).
- 55 € comprenant hébergement, petit déjeuner, collations et un repas bio le dimanche midi (à régler à notre hôtesse à votre arrivée)

Nota : En cas de désistement, les arrhes versées restent acquises.



**Prévoir paniers-repas
à partager
le samedi midi et soir**

**Repas bio le dimanche midi
Prévoir maillot de bain, T-shirt
lycra, masque ou lunettes de
piscine**

Nombre de places limité

Inscription le 21 juin 2019 au plus tard

Réservation auprès de

**EntretoisesS
06 74 55 22 38**

✉ entretoises@gmail.com



L'eau est omniprésente et indispensable à la vie. Notre organisme est constitué d'environ 70% d'eau, la planète en est recouverte à 80%.

**GYM HOLISTIQUE
Ehrenfried®**

**RESSOURCEMENT
« Sous le signe de l'eau.. »**

Stage 6 et 7 juillet 2019

Cordes-sur-Ciel (Tarn)



Intervenantes



Nathalie CESSAC

Praticienne

**Gymnastique Holistique
méthode Ehrenfried®**

L'enseignement du Dr Lily Ehrenfried est basé sur la sensibilité très profonde du corps à lui-même. L'équilibre, la détente, la respiration, la posture sont en résonance avec ce que nous sommes en train de faire ou vivre. A partir de mouvements simples et précis exécutés en conscience, cette pratique invite chaque participant.e à retrouver sa mobilité naturelle.



Emmanuelle ROUZET

Enseignante en plongée sous-marine
E2 (Initiateur – Niveau 4)

Être en milieu liquide, c'est l'éloge de la lenteur, du relâchement de ce qui est inutilement tendu, d'une respiration ample et profonde. Le regard est ouvert, l'attention est à l'écoute des sensations. Les mouvements s'accomplissent dans la fluidité. Être porté.e par l'eau comme on est porté.e par le souffle.

Hébergement

*Site privilégié au cœur de 20 ha
de nature
Construction écologique*



Le Mas de Monges à Livers-Cazelles

À 1h30 de Toulouse et 5 minutes de Cordes sur Ciel

Chambres de 2, 3 ou 5 lits,
literie de qualité
2 salles d'eau avec douche
Toilettes séparées
Espace de repos / lecture
Cuisine d'été à disposition



La Gymnastique holistique hors et dans l'eau invite à l'écoute de soi, de sa respiration, de sa fluidité

Ce Week end s'adresse aux pratiquant.es ou débutant.es en Gymnastique Holistique. Les ateliers sont ouverts à toute personne et ne demande aucune compétence particulière. Il sont adaptés à chacun.e et particulièrement aux personnes mal à l'aise dans l'eau.



La salle du Mas de Monges



La piscine naturelle

Samedi 6 juillet 2019

Matin

- RDV 9h. Accueil des participant.es
- Gym holistique en salle
- Repas partagé et pause

Après-midi

- Gym holistique en salle
- Dans l'eau – 1 heure en piscine naturelle
- Pause goûter et découverte de l'environnement
- Méditation et Dégustation d'eaux

Soirée : Repas partagé - jeux - vidéos

Dimanche 7 juillet 2019

Matin

7h-8h : Baignade du matin – Piscine naturelle

- Gymnastique holistique en salle avec initiation découverte de la plongée en piscine pour ceux qui le souhaitent.
- Repas bio végétarien proposé par le Mas de Monge

Après-midi

- Gym holistique en salle.
- Départ à 16h30.

Le programme peut être modifié selon les conditions météorologiques