

STAGE BIEN ETRE PAR LE MOUVEMENT



AVEC ELISABETH ET FANNIE REY
PÉDAGOGUES DU MOUVEMENT, PRATICIENNE
EN TECHNIQUES DOUCES



DES ÉPAULES ET DES HANCHES SOUPLES ET MOBILES

Du jeudi 23 avril 9h au vendredi 24 avril 16h

Pour se ressourcer, s'assouplir, se délier et retrouver le plaisir de bouger plus librement



A SAINT PRIVAT EN ARDÈCHE

Un lieu poétique et calme dans un ancien moulinage

Au cœur d'un parc arboré et fleuri, avec terrasse surplombant l'Ardèche, un petit lac de quiétude avec sa "cascade" et une grande piscine chauffée de 15m x 9 m.

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS :

ELISABETH REY : 06 81 90 45 48 – ELISABETH.0726@WANADOO.FR

FANNIE REY : 06 72 58 95 65 – FANNIE.REY@HOTMAIL.FR



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Coordonner des mouvements de tête, cou, épaules afin de limiter les raideurs

Explorer des pratiques corporelles pour mobiliser, détendre vos épaules et vos hanches

Retrouver la souplesse des hanches pour prévenir et entretenir l'aisance articulaire

Délier les muscles qui s'attachent sur le bassin afin que celui-ci soit plus mobile et les hanches plus souples

Les explorations proposées seront issues :

- du Bien Etre selon la méthode Feldenkrais

- de l'anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain ®



TARIFS

Hébergement en Pension Complète du jeudi matin au vendredi soir,

en chambre double (lits faits, serviette de toilette fournies).....150 €

Chaque chambre est équipée d'une salle de bain privative (avec douche, WC)

TAXE DE SEJOUR INCLUS

Frais pédagogiques : encadrement, cours dispensés par Elisabeth et Fannie 140 €

INSCRIPTION ET ARRHEES : AVANT LE 30 JANVIER 2026

CE STAGE EST LIMITÉ À 15 PERSONNES – LES INSCRIPTIONS SE FERONT PAR ORDRE D'ARRIVÉE
AVEC LE RÈGLEMENT

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS :

ELISABETH REY : 06 81 90 45 48 – ELISABETH.0726@WANADOO.FR

FANNIE REY : 06 72 58 95 65 – FANNIE.REY@HOTMAIL.FR



PROGRAMME

JEUDI : Accueil à partir de 9h00

09h30 à 11h30 : Atelier Bien Etre selon Feldenkrais : assouplir les épaules et la nuque

11h30 à 12h30 : Atelier pratique : technique de décoaptation des épaules + technique d'étirement passif de la nuque

13h00 : déjeuner

14h30 à 16h30 : Atelier Bien Etre selon Feldenkrais : des hanches libres pour une marche plus aisée

17h00 à 19h00 : Atelier pratique : technique de décoaptation de la hanche pour libérer les freins qui les empêchent d'être souple

19h30 : Dîner

VENDREDI :

09h00 à 9h45 : Eveil du corps en douceur

10h à 12h00 : Atelier Bien Etre selon Feldenkrais : les articulations de la jambe : pieds, genou, hanche

12h30 : déjeuner

14h30 à 16h30 : Atelier pratique : assouplir les muscles des 4 faces de la cuisse pour un bassin souple et des hanches plus mobiles

16h00 : fin de stage et retour libre

Ce programme n'est pas exhaustif, il pourra être modifié en fonction de vos besoins

L'atelier Bien-Etre selon la méthode Feldenkrais est accessible à tous, sans conditions d'âge ni de souplesse.

Les séances ont pour objectif de travailler le corps par l'intermédiaire de mouvements fluides, effectués sans effort, dans la lenteur et la douceur. Vous allez découvrir de nouvelles manières de bouger pour aller vers un meilleur usage de soi au quotidien

Atelier pratique : des exercices de mobilisation par deux viendront compléter les explorations proposées

FORMULAIRE D'INSCRIPTION STAGE

BIEN ETRE PAR LE MOUVEMENT

Inscription et Arrhes : avant le 30 janvier 2026

Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée avec le bulletin d'inscription ci-dessous et votre acompte de :

/__/ 50€ à l'ordre de Elisabeth REY, à l'adresse suivante:

235 rue des Combes – 07500 GUILHERAND GRANGES

Pour tout désistement après le 15 avril 2026, votre acompte ne sera pas remboursés mais vous pouvez vous faire remplacer

Nom & prénom :

Téléphone :

Mail :

Date et signature :

**JE M'INSCRIS AU WEEK-END DU AU AUX JARDINS INTÉRIEURS
À SAINT PRIVAT**

**JE SUIS L'ENSEIGNEMENT DE CE STAGE BIEN ETRE SOUS MON ENTIÈRE
RESPONSABILITÉ ET SUIS SEUL(E) JUGE DE MES CAPACITÉS PHYSIQUES ET
PSYCHIQUES À Y PARTICIPER. J'INFORME TOUTEFOIS MES ENSEIGNANTES DE
TOUT PROBLÈME DE SANTÉ.**

DATE - SIGNATURE AVEC MENTION LU ET APPROUVÉ

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS :

ELISABETH REY : 06 81 90 45 48 – ELISABETH.0726@WANADOO.FR

FANNIE REY : 06 72 58 95 65 – FANNIE.REY@HOTMAIL.FR