

INFORMATIONS SUR LE STAGE



DES RACINES DE L'HETRE
AU RAYONNEMENT DE L'ETRE
DANSER SA VERITABLE NATURE

12 AU 15 AOUT 2024

MOULIN DE QUESTEMBERT
BRETAGNE-SUD PRES DE VANNES

WWW.CORPS-E-MOUVANTS.FR
WWW.VOYAGESENSOI.COM

Ce stage est une invitation à expérimenter la Danse de l'Être® au cœur de l'été, en milieu naturel, dans la région Bretagne Sud. Ce temps de reconnexion à soi et à la nature est proposé par Sophie Carles (www.corps-e-mouvants.fr) et Fabienne Jean (<https://www.voyagesensoi.com>), praticiennes de la Danse de l'Être®.

La Danse de l'Être®, méthode Fabienne Courmont (www.dansedeletre.org) nous amène à explorer ce qu'il y a de plus profond en nous, en dansant avec ce qui est présent dans l'instant, sans a priori ni jugement. C'est prendre le temps de se reconnecter à soi, de se laisser guider par son imaginaire, sa sensorialité et de se déposer dans son *Ici et Maintenant* grâce au mouvement dansé, pour se laisser métamorphoser en douceur, à la découverte de son Être profond.

C'est aussi une invitation à se laisser traverser par les énergies du lieu, danser nos racines avec les arbres de la forêt, avec tout ce qui nous entoure, à se sentir relié, vivant, puis rayonner dans la plénitude et la Joie de son Être.

Aucune compétence artistique ou technique de mouvement n'est requise, juste l'élan de participer. Le nombre de participants est limité à 10, ce qui nous permet de vous proposer une pratique dans un cadre intime et bienveillant pour vivre des moments forts en émotions.

Détails pratiques

Le stage débute le lundi 12 août à 14h et se termine le jeudi 15 août 2024 vers 16h. Il aura lieu au moulin de Lançay, à Questembert, en nature (forêt, rivière, rochers...) ou en salle (une très belle salle avec un parquet), en fonction de la météo.

La pratique en salle se fait pieds nus ou en chaussettes, et en nature, pieds nus ou en chaussures souples.

Vous êtes invités à prévoir des tenues souples et confortables et peu salissantes permettant d'être à l'aise au sol et dehors, et au moins une tenue dans laquelle vous vous sentez en beauté ainsi qu'une belle tenue blanche.

Prévoir un petit sac à dos pour les temps en nature, de quoi vous couvrir et vous découvrir, un plaid, votre gourde ou bouteille d'eau, un chapeau, des lunettes de soleil, un carnet de notes et vos crayons.

Le stage et chaque journée s'ouvrent et se clôturent par un cercle de parole où nous nous rassemblons pour un temps de partage.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A compléter et à renvoyer par e-mail à Sophie et Fabienne
sophie@corps-e-mouvants.fr et fabienne@voyagesensoi.com
avant le 31 juillet 2024

Mes coordonnées

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Commune :

e-mail :

Tél portable :

Ma participation financière

Ma participation pour le stage hors hébergement et restauration s'élève à 240 € pour le stage du 12 août à 14h au 15 août 2024 vers 16h.

- je m'inscris (avant la date limite du 31 juillet) et ma participation s'élève à 240 €
- je m'inscris avant le 15 juin et bénéficie du tarif préférentiel de 200€

Dans les deux cas :

- je confirme mon inscription en versant des arrhes (80 € non remboursables*)
 - soit à l'ordre de Sophie Carles sur le compte IBAN FR76 1360 6001 2546 3253 0875 396 BIC AGRIFRPP836
 - ou à l'ordre de Fabienne Jean sur le compte IBAN FR76 4061 8802 7700 0401 5799 803 BIC BOUSFRPPXXX
- je les informe de la date du virement des arrhes sur leur compte par e-mail, soit :
 - Sophie (sophie@corps-e-mouvants.fr) ou
 - Fabienne (fabienne@voyagesensoi.com)
- je règle le solde (160€ ou 120€ pour le tarif préférentiel) au début du stage en chèque ou en espèces

** En cas d'annulation du stage de la part des intervenantes ou du Moulin de Lançay (force majeure ou nombre insuffisant d'inscrits), les arrhes vous seront remboursées.*

Mon hébergement

Le Moulin de Lançay à Questembert offre la possibilité d'être hébergé en camping sur le lieu du stage (tarif 10 euros la nuit avec accès aux sanitaires près de la salle).

Pour les participants qui ne souhaitent pas camper, merci de contacter l'office du tourisme pour réserver une chambre d'hôtes ou un gîte sur Questembert ou à Rochefort-en-Terre (tél. 02 97 26 56, e-mail info@rochefortterre-tourisme.bzh - www.rochefortterre-tourisme.bzh)

Merci de nous indiquer si vous souhaitez dormir sur place ou pas :

- je réserve une place pour camper au Moulin de Lançay
- je réserve un gîte, une chambre d'hôte, un hôtel via l'office du tourisme
- je suis de la région et je n'ai pas besoin d'hébergement

Repas

Chacun apporte les provisions nécessaires pour tout le séjour.

Un chalet équipé d'un petit frigo et d'une gazinière est accessible pour préparer les repas.

- Les midis, nous pique-niquerons en nature ou au chalet du Moulin en cas de pluie, et ceci quelle que soit la formule d'hébergement retenue.
- Le soir, pour une plus grande convivialité, nous suggérons de prendre les dîners en commun au chalet.

Logistique et co-voiturage

je cherche un co-voiturage depuis.....

je dispose d'un véhicule et suis prêt(e) à être mis en relation pour proposer du covoiturage à un autre participant pour le trajet de à

Responsabilité et engagements

J'ai conscience que la pratique d'une activité physique comporte un risque de blessure. Il est de ma responsabilité de m'assurer de mon aptitude à la pratique et de consulter un médecin en cas de doutes, de prévenir les intervenants de toute fragilité ou douleur chronique ou temporaire, de souscrire une assurance responsabilité civile couvrant la pratique d'activités sportives et de loisirs et d'être à l'écoute de mon corps et de mes limites.

Je m'engage à respecter les lieux et les consignes qui me seront communiquées en début de stage et qui sont nécessaires au bon déroulement du stage et d'une vie en communauté harmonieuse.

A _____, le _____
Lieu et date

« lu et approuvé »

Nom, Prénom
Signature du participant