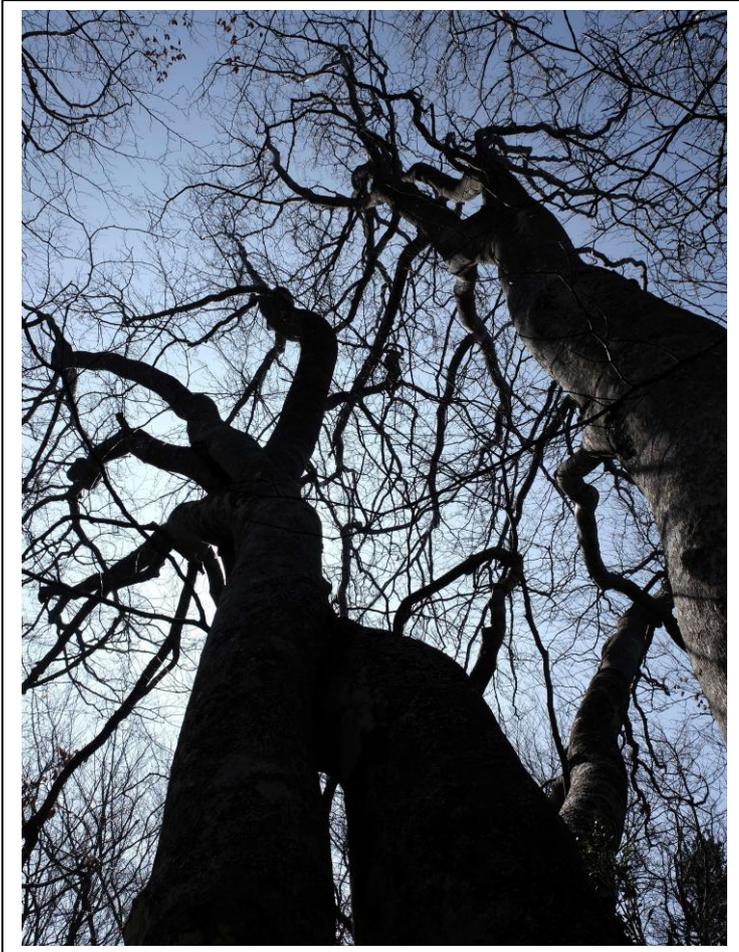


« *De la Présence au corps* »
Stage Danse Massage et Nature
du 17 au 21 juillet 2024



Par **la danse**, attentifs à nos sensations dans l'instant présent, disponibles à ce que nous ne connaissons pas encore de nous même, nous entrerons en relation avec les impulsions du corps pour les laisser se transformer peu à peu, en gestes, en images, en danses,...

A travers la découverte du **massage**, nous irons à la rencontre de nos singularités, de ce qui nous compose, pour écouter, pour recevoir, pour donner, et se ressourcer...

Il s'agira de tisser des liens et de faire résonner ces 2 pratiques. De l'une à l'autre, nous naviguerons pour voyager autour du toucher, de la perception, de l'écoute et de la disponibilité. De la danse au toucher, du contact à la danse s'ouvrir à sa part sensible, à son monde intérieur, à l'aide d'outils tels que l'éducation somatique, le mouvement authentique, le contact improvisation, la pleine conscience et le massage de bien-être.

Des pratiques dans une yourte et des temps en pleine nature : marche, **écoute et connexion à la nature, danse.**

« De la Présence au corps »

Fiche de renseignements

Encadrement :* Sophie ROBERT est accompagnatrice en montagne, praticienne et enseignante en massage de bien-être et à la voie de l'ACTE (Approche Consciente de la Totalité de l'Être).

* Joane AUBER est éducatrice spécialisée et professeur de danse, diplômée d'un Master en 'Danse et Bien Être Somatique'.

Niveau :

* sans pré-requis, tous niveaux. 6 à 7 heures de pratique par jour au total.

Tarifs par personne :

Encadrement : 450 €

Tarif solidaire pour les personnes bénéficiant de minimas sociaux : **370 €**

- Le prix comprend : les frais d'organisation et l'encadrement.
- Le prix ne comprend pas : la nourriture et l'hébergement : sur place en camping ou au refuge de La Bergerie Joseph.

Informations et renseignements :

Joane AUBER : 06 80 47 18 63

Sophie ROBERT : 04 75 43 63 02

sophie.robert26400@orange.fr

www.bergeriejoseph.com

Accueil : à La Bergerie Joseph (Tel : 04 75 43 63 02)
entre 9 h 30 et 10 h le premier jour
jusqu'à 17 h environ le dernier jour.

<https://www.bergeriejoseph.com/la-bergerie>,



Accès jusqu'au lieu du stage :

En voiture: * **Si vous venez du Sud** de Valence, (sortie autoroute de Lorient). Prendre la nationale direction Die. A un rond point prendre à gauche Mirabel et Blacon, puis à droite Beaufort sur Gervanne, puis Plan de Baix.

* **Si vous venez du Nord** de Valence. Sortie d'autoroute n°14 (Valence Nord- Bourg les Valence). Monter par le Col des Limouches (alt1089 mètres) pour rejoindre Plan de Baix.

« De la Présence au corps »

* Si vous arrivez de l'Est, longer le Vercors jusqu'à St Jean en Royans. Monter jusqu'à Léoncel (abbaye cistercienne à visiter), puis La Vacherie, Plan de Baix.

Quand vous arrivez au village de Plan de Baix,

Prendre la « route des gorges » direction Omblyze, Moulin de la Pipe.

Faire 2.4 km et prendre la deuxième voie à droite : un chemin non goudronné qui descend en épingle à cheveux. Boîte aux lettres attachée à un arbre à l'entrée du chemin avec le N°2400. Descendre sur 300 mètres (chemin carrossable), jusqu'à une plate-forme où il faut se garer. A pieds prendre le chemin de gauche sur environ 50 mètres puis tourner à droite. La grande yourte est cachée sur la droite !

En train : à 45 minutes de la gare de Valence TGV, à 35 minutes de la gare de Crest . Taxi subventionné à partir de la gare de Crest : 5 € / personne (à réserver après du Conseil Général de la drôme 48h à l'avance au 0428612626).

Equipement individuel :

- **pour les balades dans la nature** : sac à dos, chaussures de marche, pantalon, short, veste polaire, coupe vent et cape de pluie, chapeau et lunettes de soleil, crème solaire, maillot de bain et serviette (baignade possible dans les cours d'eau), baskets ou sandales pour marcher dans l'eau (pour une possible randonnée le long d'un cours d'eau), gourde.
- **pour la danse et les pratiques corporelles** :
 - pour la danse : vêtements amples, ne craignant pas d'être salis (pour la danse en nature).
 - pour les massages : 1 drap housse (1 place) et 2 serviettes assez larges (ne craignant pas d'être tachés par l'huile). Vêtements souples pour donner les massages (éventuellement un tablier pour ne pas tacher vos habits lors des massages à l'huile) ; huile de massage.
- **pour la nourriture** : le refuge est équipé d'une cuisine comprenant un frigo, une gazinière avec four, des plaques de cuisson, la vaisselle, bouilloire et cafetière, des gamelles pour cuisiner... Il ne vous reste plus qu'à prévoir vos courses pour le séjour. La nourriture est souvent mise spontanément en commun entre stagiaires.

Pour vous inscrire : envoyer le bulletin ci-dessous complété + **un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de Sophie ROBERT, à l'adresse suivante :**
Bergerie Joseph -2400, route des Gorges, 26 400 PLAN DE BAIX.

« De la Présence au corps »

BULLETIN D'INSCRIPTION

Séjour Danse Massage et Nature

du 17 au 21 juillet 2024

Moyen de locomotion : _____

Je propose un covoiturage à partir de _____

Je cherche un covoiturage à partir de _____

Je souhaite être logé sur place : 15€/nuît avec ma propre tente ou véhicule, 20€/nuît avec une tente déjà sur place, dans la caravane ou le tipi ; 25€/nuît au refuge (chambre 4 lits). Cuisine et sanitaires à disposition de tous. Entourer votre souhait (Les attributions se feront par ordre d'arrivée des demandes).

Nom Prénom :

Adresse :

.....

Tel :

Mail :

Profitez aussi de cet espace pour nous faire part de vos éventuelles questions, souhaits, **compétences** que vous aimeriez partager, ou particularités personnelles (état de santé...)