



Fiche technique balades, énergie et tissage

Intervenant Jean Paul Bauret

Présentation du stage

La semaine est organisée autour de plusieurs thèmes : randonnées, énergétique chinoise, travail corporel et vocal, découverte du tissage

Tout autour de Vernet, nous pourrions explorer de nouveaux sentiers, ou des sentiers oubliés qui nous permettront de découvrir de nouvelles balades et baignades autour de Vernet.

Un temps de pratique d'énergétique chinoise sera proposé soit en cours de balade et/ou l'après midi. Je proposerai également un travail de jeu vocal (improvisation collective) et un temps de relaxation et massage.

Enfin une proposition d'initiation au tissage hors de Vernet (village de Vébron à 15 mn de Florac)

Nous serons en petit effectif pendant cette semaine, limitée à 15 participants ; l'objectif est aussi de retrouver une pratique de séjour plus légère, avec de la souplesse sur les horaires.

Le tarif du stage est de 140 euros (120 euros sans tissage) pour permettre la rémunération de l'animatrice. Il faudra préciser son choix, (avec ou sans tissage) à l'inscription, de manière à ce que je puisse réserver une demi-journée de disponibilité auprès de l'animatrice.

Programme du stage

- Une demie journée de balade et baignade, de préférence le matin, à proximité immédiate de Vernet, mais en privilégiant des sentiers ou traces peu connues. On pourra éventuellement déplacer la baignade l'après midi
- L'après-midi, quelques éléments de base du travail énergétique issus de ma pratique du Qi Gong ; échauffement respiratoire, assouplissement des épaules, posture de l'arbre ; les 8 pièces de brocards...
- Une journée à l'extérieur, probablement le mercredi : visite de Florac, déjeuner libre, et une demie journée d'initiation au tissage à Vébron, à proximité immédiate de Florac. Participation de 20 euros par personne pour l'atelier (minimum de 5 personnes pour le fonctionnement de l'atelier proposé par une professionnelle). Possibilité de tisser laine et végétaux, repartir avec une petite réalisation. Présentation de différents types de métiers à tisser, permettant un travail plus élaboré.
- Je fais cette année un travail corporel et vocal avec un formateur issu du Roy Hart Théâtre (voir le site de cette association à Thoiras) ; je souhaiterais proposer plutôt en fin de journée des temps d'improvisation en groupes (écouter les voix de l'autre, des autres, répondre et créer des petits temps d'improvisations vocales). Un temps de massage sera également proposé (j'ai personnellement suivi une formation sensitive gestalt massage).

Informations pratiques

- Durée quotidienne : 3h de balades avec ou sans baignade ; 1 h de travail corporel (qi gong, voix, massage)
- Possibilité d'achat de tisanes et miel chez Lena à la Bastide, Saint Germain de Calberte (déplacement en voiture)