



Un corps conscient et créatif pour se régénérer.

Animation :

*Jacqueline Feneyrou : Professeur d'EPS, je me suis spécialisée en Danse, Mime, Conscience du corps et de la Voix, que j'ai transmis en Université, et dans quelques autres structures dans le cadre de l'éducation permanente du personnel . Je poursuis avec de petits groupes et m'intéresse tout particulièrement à l'entretien et au développement de notre imaginaire et au partage de nos "trouvailles »!

*Geneviève Barreau : Formée et expérimentée en travail social et dans l'enseignement du Qi-Gong et des arts énergétiques , désormais en retraite , je continue à pratiquer et partager avec goût mes acquis et découvertes dans le respect des personnes et des enseignements reçus.

Présentation du stage :

Une semaine en « conscience » pour se ressourcer entre nature , corps et voix et qi-gong et arts énergétiques , pour pouvoir repartir du bon pied !

Programme du stage :

A partir de nos compétences respectives et conjuguées , nous vous proposerons des temps de pratique et de prise de conscience du caractère régénérateur et récréatif du « mouvement conscient » .

Aux espace-temps Voix et Mouvement , et Qi-gong et Massages seront associés des espaces –temps pour inscrire des « Traces » : créations naturelles –éphémères , parole , dessin , écriture

Prenant compte des besoins, attentes et mobilité des membres du groupe, en fonction de la météo et des espaces disponibles, nous organiserons ces activités en les intégrant dans le mouvement de la vie quotidienne et de la nature environnante, incluant autant que possible quelques marches .

Informations pratiques :

Durée quotidienne

- En moyenne 4 heures par jour
- Tenue, détails pratiques
 - Prévoir son confort pour le séjour à Lou Valat, et plus précisément pour nos activités des chaussures souples réservées à la pratique sur le parquet, des chaussures de marche et chaussures d'eau , chapeau , K-way, bâtons de marche, et un peu d'huile pour éventuel

massage pieds-mains, un plaid, et chaussures d'eau ... et aussi des crayons et supports papiers et dessin selon vos envies ,vos besoins etc.

- Niveau et pré requis

- Aucun pré requis sauf la mobilité nécessaire pour séjourner à Lou Valat et un peu plus pour pouvoir goûter les beautés alentour

Nombre de participants : 8 maximum .