

BUT DU STAGE

Vous avez envie de vacances surprenantes les pieds dans l'eau au milieu d'un décor de rêve ?

De prendre soin de vous ? De vous ressourcer ?

D'explorer de nouveaux domaines ? De révéler/réveiller vos talents d'artistes ?

Vous aimez chanter sous la douche ... ou pas ?

CE SEJOUR EST POUR VOUS !!!!

Corps en mouvement, corps en création, corps/esprit en équilibre.

Vivre un été en équilibre, faire le plein de vitalité, de joie. Exprimer sa créativité, vivre des expériences nouvelles et se faire plaisir.

- ✿ Une expérience au travers d'activités créatrices et ludiques, venez vivre un voyage vers les ressources insoupçonnées de votre corps, esprit.
- ✿ Aller à la découverte de votre créateur et guérisseur intérieur.
- ✿ Comment ? à l'aide de la vision et la compréhension de la médecine et philosophie de vie ayurvédique.
- ✿ Venez Vivre des expériences en lien avec les énergies de l'été, à la découverte de la compréhension des 5 éléments : L'Espace, L'Air, Le Feu, L'eau et la Terre.
- ✿ Toucher, sentir, ressentir et goûter les 5 éléments via le corps, vos 5 sens.
- ✿ Par la compréhension des 5 éléments de la nature composant votre corps, vous équilibrerez votre vie. Afin de vivre un quotidien léger et joyeux, autant dans votre corps physique que mental.
- ✿ Repartez avec des clés de compréhension, des outils et rituels pour intégrer facilement les trésors de cette médecine millénaire dans votre quotidien.
- ✿ Offrez-vous des vacances ludiques et ressourçantes, dans un cadre idyllique et magique qu'offre Fouras les Bains.
- ✿ Les mots-clés de ce stage : CREATIVITE, DECOUVERTE, BIEN-ETRE, JOIE, LEGERETE

PAR QUELLES ACTIVITES ?

- ✿ La sculpture avec le Terre. Comment réaliser un corps féminin ou masculin les 2 premiers jour et avec un modèle vivant le 3^e jour
- ✿ La nutrition
- ✿ La marche aquatique et nordique en conscience
- ✿ Le Chant des Mantras
- ✿ La danse libre et intuitive
- ✿ Des postures simples de Yoga incluant des sons (sur la plage si la météo le permet),
- ✿ La respiration (découverte des Pranayamas),
- ✿ Des Méditations guidées, La contemplation,
- ✿ Conseils ayurvédique en nutrition et hygiène de vie pour Bien Vivre son été (offert : un e-book de conseils, rituels et recettes)

CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE SUR UNE JOURNEE

1^{ER} Matin – 9h-12h30

- Accueil des participants
- Cercle de paroles
- Présentation du déroulé du stage
- Gourmandises Ayurvédiques et boissons
- Marche aquatique

Matin 2^e jour et 3^e jour – 8h30/12h30

- Yoga, chants, méditations, pranayamas (en fonction de l'humeur du jour)
- Marche Aquatique ou Marche Nordique
- A disposition : gourmandises et rafraichissements

DEJEUNER :

Gouter les 5 éléments avec ma vue, ma bouche, ma langue – Comprendre les 6 saveurs DOUX-ACIDE-SALE-AMER-ACIDE-ASTRINGENT – Leur rôle dans la digestion

- 1h30 de Pause (sur la plage en fonction de la météo)
- Repas ayurvédique sous forme de Pique-Nique (produits locaux et bio).
- Balade digestive ou sieste selon votre météo intérieure

Les APRES-MIDI – 14h30/19h

- 3h de sculpture avec la TERRE
- Gouter ayurvédique
- 1h de yoga, chant, méditation ... en fonction de vos envies, besoins du moment ...

C'EST QUOI L'AYURVEDA ?

« Je suis ce que je mange, ce que je digère physiquement et émotionnellement. »

C'est la découverte de mes besoins par l'expérience ...

On vous en dit plus ces prochains jours.

INVESTISSEMENT SUR SOI

480,00 euros les 3 jours comprenant :

- Toutes les fournitures en sculpture
- La présence d'un modèle vivant féminin le 3e jour
- Les déjeuners et goûters ayurvédique
- les documents donnés à la fin du stage sur les différentes activités abordés lors de ce dernier
- et de très bons souvenirs au bord de l'eau !

QUI SOMMES NOUS ?

Parce que nous sommes toutes les 2 curieuses de la vie et avides d'équilibre, d'expériences nouvelles, nous étudions l'Ayurveda depuis septembre auprès d'Alex Duncan d'Ayurveda Source. Un enseignement riche et varié. Une ouverture au monde des énergies, de la compréhension des lois de la nature. Notre formation est axée sur l'hygiène de vie et la nutrition. La compréhension des états de matière au sein du vivant.

Stephanie Prioul



Chef cuisinière dans l'évènementiel et le milieu artistique.

Ma cuisine est intuitive, basée sur la saisonnalité des produits et leur provenance. J'aime faire avec ce que j'ai sous la main. Inventer, sortir du cadre. Suivre une recette à la lettre ? Ce n'est pas moi ! J'y exprime toute ma créativité. Une cuisine gourmande et saine.

Le plaisir de manger pour avoir l'énergie de faire ce qui me met en JOIE.

Professeur de yoga du son (école des Arts de la Voix de Patrick Torre).

Explorer sa voix, oser sa voix pour affirmer qui Je suis. Le chant des Mantras, des voyelles, est un moyen facile et rapide d'accéder à la méditation, de ralentir la création de pensées dans le champ mental.

Le son étant le Prana (l'énergie positive) du mental, je me libère des émotions stagnantes créant des nœuds et des émotions perturbantes telles la colère, la frustration, la peur et/ou la tristesse à l'origine de nombreuses maladies. Pour un quotidien sans stress, j'aborde les situations avec calme et discernement. J'ouvre mon cœur et accepte l'Autre dans sa différence.

Ne vous leurrer pas, pas de lévitation où le corps se détache et blablaba !!! Non, le chant des Mantras amène à la conscience de L'Ici et Maintenant pour qui veut bien laisser le mantra faire son travail.

Comme tout dans la vie, j'apprends par l'expérience. Il faut le VIVRE pour le RESSENTIR, le COMPRENDRE et l'INTEGRER. Oser sortir de ses croyances, des concepts et du monde des mots.

INSTA et FB : Steph Prioul



Anne Cutzach

Sculpteuse professionnelle présente en galerie en France, Belgique et Suisse.

www.anne_cutzach.com

INSTA et FB: « anne cutzach artiste » et « création 2 ouf »

J'aborde cette passion en cherchant sans cesse un Équilibre à la limite du déséquilibre, ceci étant suggéré par le mouvement des sculptures lui-même, créant ainsi des conversations entre elles et/ou l'observateur.

Mais il faut aussi sortir des ateliers afin de se régénérer. Je suis animatrice de marche aquatique et de marche nordique afin de garder un contact physique avec la nature et son environnement. J'emmène les groupes dans le mouvement de ces 2 activités qui nous réveillent à la vie et nous en fait prendre conscience..

COMPÉTENCE REQUISE

Juste avoir envie d'être curieux à la vie, on se charge de tout le reste.

HÉBERGEMENT

Il n'est pas compris dans le prix du stage.

Fouras les bains étant une station balnéaire en bord de mer, vous n'aurez pas de problème à trouver des chambres d'hôtes, hôtel, AirBNB ou campings avec mobil-home.

LIEU DU STAGE

La salamandre qui propose aussi des gîtes située face à la mer et à la plage de l'Espérance : Lieu idéal de détente.