

# S'épanouir dans la Présence



## Stage de printemps 2025

### Yoga, Méditation, Gym Sensorielle, Balades Nature

**Du jeudi 08 mai (16h) au dimanche 11 mai (13h) 2025**



3 jours de détente, de présence au cœur de soi, d'allègement corps - esprit et de ressourcement en pleine Nature côtière de la pointe du Cotentin.

Située dans Cherbourg à l'Espace René Le Bas, lieu alternatif au milieu d'un parc arboré, notre salle est juste à côté du port de plaisance Chantereyne et du centre-ville.

L'hébergement est possible sur place, dans la ville ou dans la campagne environnante.

Les repas du midi sont pris en commun à Cherbourg non loin de la salle ( on y trouve de bonnes adresses de restaurants sympas à prix doux ), ou dans d'autres lieux de restauration sur les lieux visités lors des promenades. Les repas du soir sont à votre libre choix (resto ou petite cuisine sur le lieu d'hébergement).

Les balades sont multiples pour découvrir la nature et le littoral, les plages, petits ports et côtes ciselées, chemins de falaises et lieux remarquables... il n'y a que l'embaras du choix

## Au Programme :

Le matin de 10h à 12h :

### Pratique du Hatha-Yoga

Il s'agit d'un yoga d'écoute et de présence. Essentiellement inspiré de la pédagogie Eva Ruchpaul où alternent des moments de postures, effectuées avec toute l'attention nécessaire au respect des possibilités corporelles du moment et des temps d'intégration des postures par le laisser-être, l'écoute et les respirations profondes.

Lors de ces séances du matin, seront également proposés des moments de Relaxation-Sinovi avec les exercices ludiques des répertoires de Blandine Calais-Germain.

Le midi : **Déjeuner en ville ou autre (selon balades)**

L'après-midi : **Balades**

En route pour une balade au Nez de Jobourg et à Goury ou pour une promenade-baignade à la plage de Vauville, sa réserve Ornithologique et son jardin botanique ... ou pour une visite au manoir du Tourp, à la maison et aux jardins de Jacques Prévert...

En fin d'après-midi de 17h30 à 19h30 :

### Pratique de la Gym Sensorielle et Méditation de Pleine Présence

#### Inspiré de la méthode Danis Bois.

La Gym Sensorielle ou Mouvement Sensoriel est une méditation en mouvement qui permet de délier le corps et l'esprit et de favoriser le bon fonctionnement des systèmes anatomiques, l'homéostasie et la régénération. Elle développe notre présence à nous-même, à la vie autour de nous et enrichi le ressenti de l'incroyable expérience de vivre. Elle nous ouvre l'accès au monde du sensible jusqu'à percevoir le mouvement interne, expression du vivant à l'œuvre dans notre corps.

Les exercices de mouvement Sensoriel sont ludiques, faciles à réaliser et accompagnés d'un temps de méditation assise.

Le plus souvent nous pratiquerons dans la nature.

20h : **Repas et soirée libres.**

## **Modalités Pratiques :**

- L'hébergement est laissé au choix des participants. Il y a de nombreuses possibilités allant de l'hôtel au Gîte, à la chambre d'hôtes, à l'auberge de jeunesse (toute proche), la Guest house : L'autre Lieu, juste à côté de la salle ou en camping. Nous pouvons vous donner les adresses que nous avons, mais il vous revient de faire votre réservation directement auprès de l'hébergeur

Sauf pour la Guest house à L'Autre Lieu où nous avons réservé des chambres car le tarif est très correct et l'accueil sympa avec un salon commun et une cuisine commune devant les chambres pour se faire à manger, boire une tisane et se retrouver, des jardins extérieurs et un bar où l'on peut également manger un choix de repas en verrines variées. Les tarifs : 50€/nuit en chambre simple et 28€/nuit/pers la chambre double (chaque chambre est équipée de sa sdb et wc ) Contactez-nous pour retenir au plus vite la vôtre ! Il y a aussi un appartement avec un chambre ( 2 lits simples), un grand salon (4 lits simples) et deux sdb au tarif de 85€/ nuit pour deux personnes hébergées et 6€ de plus par personne supplémentaire ( jusqu'à l'occupation maximale de 6 personnes ) les draps et serviettes sont fournis quelque soit la formule d'hébergement choisie, et on peut aussi commander un petit déjeuner pour 7€70.

- Le prix du stage est de :

165€ de frais pédagogiques, accompagnements et cours à régler auprès de nous (paiement échelonné possible ).

Le petit déjeuner est à votre discrétion sur votre lieu d'hébergement, les collations à la salle sont incluses dans les frais d'organisation.

Pour les repas en ville , il y a plusieurs restaurants sympas à prix abordables et également le bar associatif de la guest house pour un repas à prix très doux.

Pour les repas pris sur les sites de balades, le prix dépendra du lieu de restauration choisi.

- Prévoir un Kway, des chaussures confortables pour la marche, un sac à dos léger avec un petit thermos, serviette, maillot de bain... et une tenue souple + un tissu pour les cours.

- Des soins sur table sont possibles sur demande en fin de journée.

**L'adresse de la salle :**

**Espace René le Bas 61 rue de l'Abbaye 50100 Cherbourg en Cotentin**



### **Informations et Inscriptions :**

**Nathalie : 06 67 90 90 84 David : 06 68 12 35 32**

**Mail : [lesaiiledumouvement@protonmail.com](mailto:lesaiiledumouvement@protonmail.com)**

**Au plaisir de vous retrouver Nathalie et David !**