

1 AU 8  
JUILLET  
2017



## STAGE D'ÉTÉ 2017 EN BRETAGNE

### Méthode FELDENKRAIS - QI GONG - HAÏKUS

Résidentiel sur la presqu'île de Plougrescant (site naturel préservé et sauvage)  
dans une maison avec une terrasse panoramiques sur la mer .

*Du samedi 1 juillet - 16h (Accueil) - au samedi 8 juillet - 10 H*

**Avec Brigitte HEBERT**

Praticienne certifiée Feldenkrais France  
Enseignante des Arts Classiques du Tao  
Animatrice d'ateliers d'écriture créative

Face à la mer  
**Se ressourcer**  
par le mouvement,  
la respiration,  
les principes énergétiques.



Le gîte fait partie d'un grande maison confortable.  
La plupart des chambres sont munies de sanitaires/lavabos.  
Une cuisine est équipée et mise à notre disposition pour les repas.  
Nous privilégierons des repas de poisson et légumes de préférence biologiques.  
Les draps sont inclus dans le prix de l'hébergement.

**NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 10 personnes : VEUILLEZ RESERVER AU PLUS TÔT !**



## Se promener

**dans un environnement sauvage remarquable**

**Vastes horizons, grèves roses et grises, rocs de granit étranges,  
le Gouffre, le sillon de Talbert, Castel Meur et la Pointe du Château ...**



## Au programme

9h - 9h45 : Qi Gong

9h45 - 12h30 : Feldenkrais

13h : déjeuner

Après -midi : Ballades / Récolte d'haïkus/Repos

Soirée : repas collectif élaboré ensemble - Lectures d'haïkus -

Convivialité : Si vous êtes conteur, chanteur, musicien ou si vous souhaitez nous faire découvrir une activité, un jeu de société, n'hésitez pas à nous faire partager votre talent.

---

**La méthode Feldenkrais** est une méthode originale qui propose une exploration du mouvement de manière inhabituelle, en douceur.

Elle permet de dénouer les tensions, de retrouver plus de possibilités, plus d'aisance, plus de liberté dans nos mouvements ainsi que le plaisir de bouger.

---

**Le Qi Gong** est une pratique issue des plus anciennes traditions chinoises fondée sur les principes yin/yang de la philosophie et médecine chinoise.

Par des mouvements amples, fluides, ces pratiques mobilisent développent et régulent le « Qi » qui circule dans les méridiens du corps.

Cette pratique fortifie le corps, le dynamise, augmente notre vitalité et permet de canaliser nos énergies.

---

**Les Haïkus** sont des petits poèmes japonais qui servaient autrefois de divertissements pendant les banquets. Ce sont des instantanés d'images que l'on crée avec des mots en s'appuyant sur la nature, le temps, le quotidien.

*« L'odeur du varech,  
les galets chauds de soleil  
l'été retrouvé »  
(Jeanne L.)*

---

**Matériel:** Apporter une tenue confortable, un tapis de mousse (si vous n'en avez pas je peux vous en prêter un), un coussin pour la tête, un plaid.

### Tarifs :

- stage + hébergement chambre double + demi pension : 585 €
- stage + hébergement chambre individuelle + demi pension : 615 €

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Nom** :.....

**Prénom** .....

**Adresse** : .....

.....

.....

**Tel** : .....

**Mail** :.....

**Je m'inscris au stage animé par Brigitte HEBERT du samedi 1 juillet au vendredi 7 Juillet.**

**Je verse un chèque d'arrhes de 200 euros à l'ordre de :**

**La Montagne Dans La Brume 3 rue du Colonel Raynal 93100 MONTREUIL**

**Date :**

**Lu et approuvé**

**Signature :**

## **A lire et à conserver**

### ***Règlement relatif à l'inscription aux stages***

Pour respecter nos engagements et pour la clarté de nos contrats nous nous vous informons que :

L'inscription n'est effective qu'après versement des arrhes au plus tard un mois avant la date du stage ;

Le solde dû est à verser au plus tard une semaine avant la date du stage.

À défaut l'inscription est nulle et les arrhes sont perdues.

Sauf cas de force majeure, tout désistement entraîne le non-remboursement des sommes versées ;

À l'exclusion des arrhes, ces sommes pourront sur demande être considérées comme un avoir pour un stage ultérieur pendant un an à compter de la date de désistement ;

Tout aménagement est recevable et envisageable dans une discussion de bonne foi.

### **Observations**

La tenue du stage est subordonnée à un nombre minimum d'inscriptions. En cas d'inscriptions insuffisantes il est susceptible d'être annulé ou reporté. Dans ce cas l'ensemble des sommes versées (y compris les arrhes) seront restituées.

La Montagne dans La Brume s'engage à informer les personnes inscrites au plus tard 10 jours avant la date du stage.

Les inscriptions sont recevables jusqu'à la veille du stage, sous réserve de places disponibles et versement de l'ensemble des sommes dues.

Merci de votre compréhension.