

## Lieux d'hébergement

Au coeur de la vallée d'Aure, le centre de vacances est situé à Saint-Lary. Cet authentique village pyrénéen à l'atmosphère chaleureuse est une station thermale et climatique recherchée, proche de l'Espagne.

Territoire d'exception, des sites naturels grandioses sont à découvrir : le massif granitique de la réserve naturelle du Néouvielle et sa myriade de lacs, les paysages emblématiques du Parc national des Pyrénées ou du massif frontalier du Mont-Perdu, inscrit au patrimoine de l'UNESCO...



**Centre le Néouvielle**  
Fondation Jean Moulin



Tarifs : 120 € , repas seuls : 10 €

Chambre individuelle : supplément de 30 € (nombre de chambres limitées)

S'inscrire directement en envoyant le bulletin d'inscription au Centre du Néouvielle avec un chèque d'arrhes de 40 €

Possibilité de venir en famille : tarif identique pour les adultes et 60 € les 3 jours pour les enfants jusqu'à 13 ans inclus.

Contact : 05 62 39 43 88

<http://www.fondationjeanmoulin.fr/loisirs/residences-fjm/reve-de-cimes/le-neouvielle>

## **Les intervenantes**

### **Claudie Bourry :**

Pharmacienne diplômée en phyto-aromathérapie, chargée de cours à l'université de Toulouse et Limoges. Anime des ateliers lors de randos florales, l'utilisation des huiles essentielles dans la cuisine et dans notre quotidien auprès de différents publics (professionnels, particuliers). Elle mettra à votre disposition cette médecine ancestrale tout en vous aidant à veiller aux précautions d'emploi pour une utilisation en toute sérénité.

Contact : 06 30 22 73 00

Mail : claudiebourry@yahoo.fr

### **Cathy Franchet:**

Professeure de yoga diplômée par la FFEY et praticienne shiatsu certifiée par l'école Nonoindo. Intervenante auprès de différents publics (enfants, familles, adultes, entreprises ...) en cours particuliers ou collectifs vous fera découvrir ces pratiques ancestrales pour une meilleure connaissance de soi.

Contact : 06 87 28 44 80

[www.yogarc-pyrenees.org](http://www.yogarc-pyrenees.org)

Mail : [yoga.shiatsu65@gmail.com](mailto:yoga.shiatsu65@gmail.com)

# **Break Santé - Bien être**

# **Yoga - Do in - Huiles essentielles**



**1 au 3 décembre 2017\***  
**Centre le Néouvielle, Fondation Jean Moulin**  
**Saint lary Soulan (65)**  
Arrivée le 30 novembre pour le diner



## Déroulement du stage et contenu

Accueil la veille à partir de 19h, fin du stage le dernier jour à 17h

7h30 - 8h : Pratiques de santé, yoga (facultatif)

Petit-déjeuner : 8h15

9h30 - 12 h : Atelier Aroma

Déjeuner : 12h30

Temps libre / options \*

15h - 16h30 : Yoga

16h30 - 17h : Pause

17h 18h30 : Do in/ Aroma

Temps libre

20h : Diner

21h30 : Relaxation, Approche de la méditation (facultatif)

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés ou adaptés selon les impératifs du lieu d'accueil et de la demande

### Aroma :

- \* Découverte des huiles essentielles à travers 3 ateliers aromatiques : Infections, douleurs et digestion
- \* Comment résoudre les petits maux du quotidien au naturel, en toute sécurité par une approche simplifiée, précise et efficace des huiles essentielles.
- \* Un produit aromatique sera fabriqué à chaque atelier par et pour le stagiaire

### Pratiques de santé, Do in :

Techniques d'automassage, d'étirements issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Le Do in et le shiatsu ont pour but de prévenir les blocages et relancer l'énergie dans le corps. Pratiques de santé liées à la respiration, exercices de pleine conscience seront au programme.

**Yoga :** Pratique ancestrale indienne. Les postures (asanas), les techniques de souffles (pranayamas) et la pratique de la méditation nous aideront à prendre conscience de nos fonctionnements, à vivre dans l'instant présent

**Do in :** Automassage et utilisation des huiles essentielles sur des points spécifiques. Approche en lien avec l'énergie de l'hiver

### **Options :**

Pendant le temps libre, possibilité de recevoir un shiatsu sur rendez vous

**Séance de shiatsu :** Environ 1h : 40 €

D'origine japonaise, le shiatsu est un soin issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Par pression des pouces tout le long des méridiens d'acupuncture et sur des points spécifiques, le shiatsu permet un rééquilibrage énergétique corps-mental, apporte détente et pacification de l'esprit. La séance se fait au sol sur un futon. Le patient reste habillé.

### Tarifs et modalités d'inscriptions

Nous limitons le stage à 12 personnes

Coût du stage 210 €,

Hébergement en sus (120€ les 3 jours)

Possibilité de faire le stage sans prendre les nuitées : seuls les repas pourront être pris

Cf toutes les possibilités offertes sur la fiche d'inscription « hébergement »

Options : Shiatsu : 40 €

Fiche d'inscription à remplir et à envoyer avec un chèque d'Arrhes de 70 €  
En cas d'annulation 1 mois avant le stage, le chèque vous sera retourné.

