

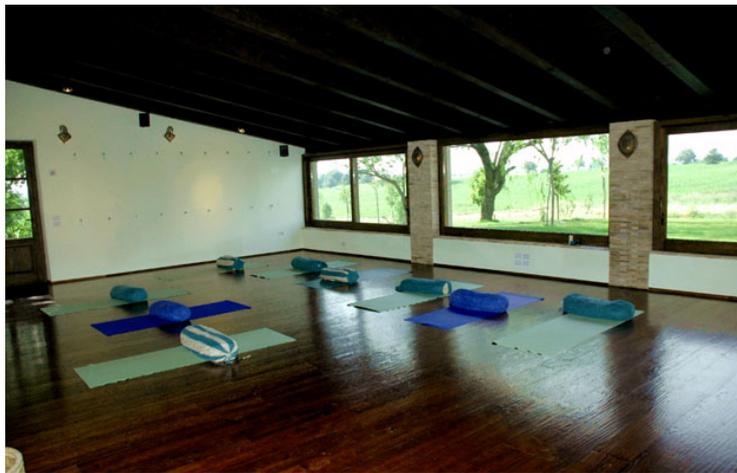
# Stage holistique de Santé

## 28 avril - 03 mai 2019

**séjour de vacances thématique en Ombrie/Italie  
ouvert à tous et adapté aux constitutions individuelles**

- **Pilates et Gyrokinesis** pour travailler la mobilité articulaire, le renforcement musculaire, l'alignement et la souplesse.
- **Travail somatique (inspiration Feldenkrais et BMC)** pour développer conscience corporelle et sensorielle.
- **Anatomie en mouvement** : Ateliers thématiques et ludiques avec un focus sur le **bassin dans toutes ses dimensions, le sacrum, les insertions musculaires et le psoas**. Lombalgies, arthrose de hanche ou genou, sciatique, sacrum douloureux, mauvaise digestion, etc ....  
... et si c'était une histoire de bassin qui ne jouerait plus son rôle?  
Réconcilier l'image de soi avec un bassin fort comme centre d'une énergie vitale et influencer ainsi sur sa posture pour un haut du corps respirant et des pieds ancrés au sol.
- **contemplation, méditation, auto-massage, respiration consciente** - des outils précieux pour un lâcher-prise, une meilleure appréhension du stress et pour favoriser l'hygiène du sommeil.
- **Echanges thématiques**: chaque processus vital est soumis à un rythme. Être en accord avec le/son rythme c'est augmenter notre énergie vitale et notre capacité de récupération. Suis-je dirigé par une cadence extérieur ou suis-je mon propre chef d'orchestre?
- **Découvrir les 5 rythmes universels** et enrichir son quotidien avec une nouvelle source de vitalité.





## Mais aussi:

- manger des plats équilibrés, savoureux et sains, fraîchement préparés avec des produits locaux.
  - découvrir un lieu magnifique et paisible avec sa piscine et son jacuzzi à l'eau filtrée sans chlore
- dormir dans des chambres sans champs magnétiques
  - visiter la petite ville médiévale d'Orvieto, cité sans voiture d'un calme profond, trésor d'architecture et d'histoire
- marcher et se ressourcer aux alentours du lac de Bolsena, le plus grand lac d'origine volcanique d'Europe.



## Les chambres:



## Le prix inclut:

- transfert en bus privé depuis l'aéroport Rome Fiumicino à la Locanda della Quercia Calante - aller/retour
- 5 nuits dans des chambres confortables et chauffées ou climatisées selon les besoins individuels avec salle de bain privative
- pension complète avec petit-déjeuner, repas du midi et du soir, ainsi que deux pauses tisane/thé/café, fruits
- accès libre aux piscines et jacuzzi située dans le grand parc
- le programme des activités (horaires et activités peuvent varier) exemple:

**8h - réveil musculaire, méditation matinale**

**à partir de 8h45 : petit déjeuner**

**10h15 - activité, cours, atelier**

**11h30 - activité, cours, atelier**

**13h - Déjeuner**

**15h - Atelier thématique**

**17h - pause thé**

**18h - activité, cours, atelier**

**19h30 - dîner léger**

**21h - échange thématique**

Intervenants: Claudia Burghardt, Serge Cartellier et

non inclus: transport Paris - Rome - Paris

---

**Prix à partir de: 700€ :**

**chambre triple : 700€**  
**chambre double : 750€**  
**chambre simple : 850€**

---