

ATELIER DES MILLE POUCES
- depuis 2009 -

AU COEUR DES ALPES

soleil et fraîcheur entre lac et montagne



Juillet 2019, un temps pour soi...

MASSAGES

réflexologie – shiatsu – massage relaxant

Un temps pour soi...

du lundi 8 au samedi 13 juillet

tarifs + - 640 €



Chaque stagiaire **recevra un massage par jour** et pourra découvrir trois types de soins : **réflexologie, shiatsu, massage relaxant à l'huile**. Conférences, ateliers sur la posture corporelle, le mouvement et la relaxation permettront à chacun de clarifier sa manière de gérer sa santé au quotidien.

Petit groupe (de 6 à 8 personnes).

Trois intervenants qualifiés.

Réflexologie – Pression sur les zones réflexes des pieds ou des mains.

Shiatsu – Technique japonaise par pression sur les méridiens d'acupuncture et les chaînes musculaires. Travail au sol, tout habillé.

Massage relaxant - Massage à l'huile sur table de l'ensemble du corps.

Autres activités : approche méditative de la relaxation, initiation à la réflexologie plantaire et palmaire, conférence, balade, canoë, temps libre...

Fluidité est source de vie. Le vivant est en mouvement.

Eunice Ingham (1889 – 1974)

Fondatrice de la réflexologie plantaire

L'Atelier des 1000 Pouces, un site naturel

Jocelyne et André Sbrava

Passionnés de nature, de culture, de rencontre, ils nous accueillent dans leur univers, bâti de leurs mains avec la joie du coeur.



L'atelier des 1000 pouces a pour but de développer l'échange, la responsabilité, la communication et l'épanouissement personnel à travers des ateliers d'arts corporels et des ateliers d'arts plastiques en liens avec la nature, les ateliers de musique et de danses ainsi que toute autre forme de pratiques ayant attrait à la sauvegarde des savoirs. Savoir-faire d'ici et d'ailleurs. Recherche de l'équilibre corps-esprit dans son environnement social et culturel.

Jocelyne et André

*Suspendu entre Ciel et Terre : le territoire des 1000 Pouces.
Habité par une tribu étrange... qui dérange ? Non, qui enchante.
Un ravissement d'astuces pour vivre ensemble dans la paix et la joie.
Même quand le Ciel nous tombe sur la tête...
On vient y chercher un contact direct avec la Nature qui nous garde, nous observe, nous aime.
On retrouve les gestes de la fraternité.
Loin des soucis du quotidien habituel, on se refait une santé.
Ensemble, une nouvelle famille par-delà les distances.*

Noëlle Weyeneth



Accès

Adresse

chez Jocelyne et André Sbrava
La Rouvière Haute
04340 La Bréole

Par la route : via Gap ou Digne

Par le train : gare de Gap



Praticiens et formateurs expérimentés

Plusieurs enseignants pour des cours aux contenus adaptés à votre niveau et à votre condition physique.

Noëlle Weyeneth



Pionnière de la Réflexologie plantaire en France et en Suisse, enseigne avec passion et dévouement depuis 1974. Élève de Doreen Bayly et garante de l'École Bayly, elle a formé des milliers de réflexologues et ne cesse de tisser des liens entre toutes les pratiques visant une meilleure santé. Elle vit à Lausanne.

Jean-Michel Chauvin



Après des études universitaires dans le domaine des activités physiques et sportives (STAPS), il s'est intéressé au mouvement, à travers, entre autres, les approches martiales d'expression, et les pratiques de mieux-être (Réflexologies, Shiatsu, Rééquilibration énergétique...).

Il exerce en cabinet et développe les techniques de mieux-être à travers l'écoute manuelle corporelle et l'enseignement du shintaido dans le cadre de l'Association Shintaido Nouvelle Voie du Corps à Bandol et à Toulon.

Raphaël Weill



Il a vécu 12 ans au Japon pour se former aux arts martiaux et aux méthodes de méditation. Il a étudié l'histoire du Japon à l'Université Taisho de Tokyo. Il a enseigné le français langue étrangère à Tokyo, Paris et Genève.

Il enseigne le shintaido dans le cadre de l'Association Shintaido Léman. Il est réflexologue et masso-thérapeute diplômé de l'Académie des Arts Thérapeutiques de Genève. Il traduit les ouvrages de Maître Aoki Hiroyuki, fondateur du shintaido.

Déroulement de votre séjour

Du lundi 8 juillet à 16h au samedi 13 juillet à 14h
Repas servis. Vaisselle, ménage : coup de main bienvenu

Emploi du temps à titre indicatif

jours	matinée	après-midi	soirée
lundi	///	16h – accueil & installation	19h30 – temps méditatif 20h – diner & présentation
mardi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – massages	13h – déjeuner & sieste 15h30 – atelier santé <i>réflexologie plantaire et fleur de Bach</i>	19h30 – temps méditatif 20h – diner & soirée
mercredi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – massages	13h – déjeuner & sieste 15h30 – atelier mouvement 1 <i>fluidité et lâcher-prise</i>	19h30 – temps méditatif 20h – diner
jeudi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – atelier <i>initiation à la réflexologie</i>	13h – déjeuner & sieste 17h – massages 20h – diner & soirée	19h30 – temps méditatif 20h – diner
vendredi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – massages	13h – déjeuner & sieste 15h30 – atelier mouvement 2 <i>auto-massage</i>	19h30 – temps méditatif 20h – diner & soirée chanson
samedi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – auto-massage	14h - départ	///

Massages = Chaque stagiaire reçoit un massage.

Aucune activité n'est obligatoire. Les stagiaires sont seulement priés de prévenir s'ils ne souhaitent pas participer.

Accompagnant enfant ou adulte, nous consulter.

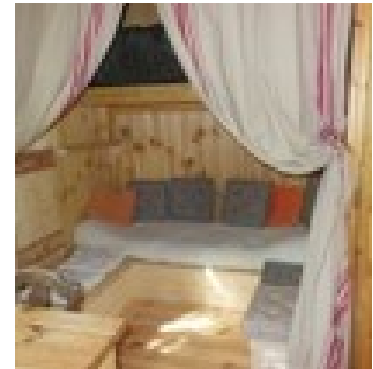
Les animaux de compagnie sont acceptés mais ils ne peuvent pas pénétrer dans les lieux d'hébergement.



Infrastructures

2 wc, 1 douche, 1 lavabo, 1 dojo intérieur, 1 chapiteau, 1 cuisine avec machine à laver la vaisselle

Hébergements



chalet	2 pièces, 1 lit double, 2 lits simples + douche & wc, cuisine et frigo
grande cabane perchée	2 pièces, 2 lits simples, 1 lit double + douche & wc, cuisine et frigo
petite cabane perchée	1 pièce, 2 lits simples, wc
la cabane	1 pièce, 2 lits simples, wc
gite	1 pièce, 2 lits simples, wc
tipi 1	1 lit double et 2 lits simples
tipi 2	1 lit double et 2 lits simples
camping	votre matériel

Tarifs

Tarif hors hébergement

Tarif en €	600
------------	-----

Tarifs hébergement par stagiaire pour la durée du séjour (taxe de séjour non incluse)

Lieu	Tarif en €
chalet	50
grande cabane perchée	50
petite cabane perchée	40
la cabane	40
gîte	40
tipi	20
camping	5



- Les montants comprennent l'enseignement et la pension complète pour la durée du séjour.
- En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à nous contacter.
- Taxe de séjour non incluse
- Inscription après le 23 juin 2019 : + 30 €
- Conditions d'annulation et de remboursement : avant le 23 juin 2019 100 %, entre le 23 juin et la veille de votre stage 50 %, dès le premier jour de stage 0 %.

Informations & Inscription

Jocelyne Sbrava – 06 85 18 74 74 / <http://www.1000pouces.com>

Raphaël Weill - 06 52 64 32 85 / raphaelweill@outlook.com

Jean-Michel Chauvin - 06 14 92 66 22 / jeanmi.chauvin@gmail.com



Pour vous inscrire, veuillez compléter le document d'inscription ci-joint.

Au plaisir de vous revoir ou de faire votre connaissance !

- L'équipe de l'Atelier des 1000 pouces -

méditation sous la cascade

art de mouvement et d'expression

Autres stages

en juillet

aux Mille Pouces



du samedi 13 au lundi 15 juillet

du lundi 15 au dimanche 21 juillet

tarifs + - 200 €

tarifs + - 395 €

S'unir à la nature, retrouver un état naturel, éliminer les tensions.

Le *shintaido*, art martial et art du corps, de mouvement et d'expression.

Le *takigyo* procure l'effet d'un massage, d'un soin reçu directement de la nature.

Cette année, nous étudierons plus précisément le lien entre les dimensions martiale et artistique au travers de mouvements de shintaido et, entre autres, des techniques de bâton court, *jojutsu*.

Entrer dans le flux de la cascade est une expérience libératrice intense et de joie profonde qui ouvre les yeux sur la simplicité et la beauté de la nature.

Deux enseignants pour deux niveaux, les cours seront adaptés au niveau et à la condition physique de chacun.

Le stage comprend des préparations, deux passages sous la cascade et des temps de partage.

Le corps est le message de l'univers.

Le takigyo est communément pratiqué au Japon.

Aoki Hiroyuki
fondateur du shintaido