

ATELIER DES MILLE POUCES  
- depuis 2009 -

**AU COEUR DE L'UBAYE**  
*soleil et fraîcheur entre lac et montagne*



**juillet 2020**

**TROIS STAGES pour se ressourcer**

*SOIN --- Massages*

*MEDITATION --- Takigyo*

*MOUVEMENT --- Shintaido*

**Ouvert à tous**

*- plusieurs enseignants pour répondre à vos besoins et adapter les activités à votre condition physique -*

## MASSAGES

*réflexologie – shiatsu – massage relaxant*



du lundi 6 au samedi 11 juillet

tarif \* + - 640 €

\* hébergement non inclus

Un temps pour soi...

Chaque stagiaire **recevra un massage par jour** et pourra découvrir trois types de soins : **réflexologie, shiatsu, massage relaxant.**

Conférences, ateliers sur la posture, le mouvement et la relaxation permettront à chacun de clarifier sa manière de gérer sa santé au quotidien.

Petit groupe de 6 personnes max.

**Trois intervenants.**

*Fluidité est source de vie.*

*Le vivant est en mouvement.*

Eunice Ingham (1889 – 1974)  
fondatrice de la réflexologie plantaire

## TAKIGYO 滝行

*méditation sous la cascade*



du samedi 11 au lundi 13 juillet

tarif \* + - 200 €

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

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

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.

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

*Le takigyo est communément pratiqué au Japon.*

## SHINTAIDO 新体道

*art de mouvement et d'expression*



du lundi 13 au dimanche 19 juillet

tarif \* + - 395 €

**Le shintaido**, *nouvelle voie du corps*, créé dans les années 1960 par Maître Aoki Hiroyuki, art martial, mouvement fluide, expression, méditation, soin du corps.

Une semaine pour **approfondir le lien** entre la nature, les autres et soi-même.

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

*Le corps est le message de l'univers.*

Aoki Hiroyuki  
fondateur du shintaido

# 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.

## Précisions sur les stages

**Massages** Trois intervenants, activités : balade, canoë, approche méditative de la relaxation, initiation à la réflexologie plantaire et palmaire.

**Takigyo** Programme : accueil, explication et préparation physique et mentale spécifique au Takigyo, deux Takigyo, partage des impressions, commentaires et conseils des enseignants. Une liste du matériel nécessaire (habits chauds, serviette, etc) vous sera adressée dès votre inscription. L'équipe organisatrice se réserve le droit d'annuler les pratiques de Takigyo si les conditions climatiques n'étaient pas favorables. D'autres activités seraient alors proposées. Nombre de stagiaires 15 maximum.

**Shintaido** Deux enseignants pour des cours adaptés à votre condition physique : shintaido doux (relaxation, méditation, mouvement souple, techniques de santé, massages ...), shintaido approche martiale ( kenjutsu, karaté, kumite, techniques d'enseignement ...). Etude personnelle, pratique par groupe, pratique en commun. Nombre de stagiaires 15 maximum.

# Déroulement de votre séjour

**Massages** du lundi 16h au samedi 14h

Repas servis. Vaisselle, ménage : participation collective.

Emploi du temps à titre indicatif

8h30 - petit-déjeuner            15h30 - massage ou activités  
9h30 – massage ou activités    20h – dîner & soirée  
12h30 - déjeuner & sieste

**Takigyo** du samedi 16h au lundi 14h & **Shintaido** du lundi 16h au dimanche 14h

Cuisine, vaisselle, ménage : participation collective.

Emploi du temps à titre indicatif

8h - méditation                    15h30 - atelier  
8h30 - petit-déjeuner            17h30 - pratique  
9h30 - pratique                    20h – dîner & soirée  
12h30 - déjeuner & sieste

**Autres activités** : soirée chanson, sortie canoë (non incluse dans le prix du stage), balade, temps libre, baignade ...

Aucune activité n'est obligatoire. Les stagiaires sont seulement priés de prévenir s'ils ne souhaitent pas participer. 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 1	2 pièces, 1 lit double, 1 lit simple + douche & wc, cuisine et frigo, terrasse
chalet 2	1 lit double, 1 lit simple, wc, terrasse
grande cabane perchée	2 pièces, 2 lits simples, 1 lit double + douche & wc, cuisine et frigo, terrasse
petite cabane perchée	1 pièce, 1 lit double et 1 lit simple, wc, terrasse
la cabane	1 pièce, 2 lits simples, wc, terrasse
gite	1 pièce, 2 lits simples, wc, salle de bains
tipi	1 lit double et 2 lits simples
tente	2 lits simples
camping	vosre matériel



# Tarifs

## Tarifs des pratiques

Tarifs en €	Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stages 1 & 2	Stages 2 & 3	Stages 1, 2 & 3
Stagiaire	600	190	375	714 (- 40% sur le stage 2)	451 (- 40% sur le stage 2)	975 (stage 2 offert)

## Tarifs hébergements en € par stagiaire pour toute la durée de votre stage (taxe de séjour non incluse)

Lieu	Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stages 1 & 2	Stages 2 & 3	Stages 1, 2 & 3
chalet 1	80	45	80	110	110	140
chalet 2	55	30	55	90	90	100
grande cabane perchée	80	45	80	110	110	140
petite cabane perchée	55	30	55	90	90	100
la cabane	55	30	55	90	90	100
gite	55	30	55	90	90	100
tipi ou tente	40	15	40	50	50	70
camping	10	10	10	10	10	20

- Les montants ci-dessus (*Tarifs pratiques, Tarifs hébergements*) comprennent l'enseignement et la pension complète pour la durée de votre stage. Nuitées supplémentaires 17 €, repas supplémentaire 5 € et navette 5 € par trajet.
- En cas de difficultés financières, nous contacter.
- Taxe de séjour non incluse.
- Inscription après le 23 juin 2020 : + 30 €
- Conditions d'annulation et de remboursement : avant le 23 juin 2020 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](mailto:raphaelweill@outlook.com)

Jean-Michel Chauvin - 06 14 92 66 22 / [jeanmi.chauvin@gmail.com](mailto: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 -