

SEJOUR BIEN-ETRE & SANTE

STRETCHING - RELAXATION
MOUVEMENTS DE LIBERATION
ATELIER COLLAGE
BALADES

DU 6 AU 11 JUILLET 2025

Dans un cadre idyllique en Savoie



La Vigogne – Valmorel

Hameau le pré D19
120 rue de Roche Blanche
73260 Les Avanchers Valmorel
Tel : 04 79 09 81 89



Date : 6 au 11 juillet

Arrivée dimanche 6 au soir (installation, découverte des lieux, dîner) le stage commence le lundi 7, fin du séjour le vendredi 11 après le déjeuner.

Je vous propose un séjour Bien-Etre et Santé en Savoie avec des temps de mouvements de libération corporel, d'étirements, de respiration et de relaxation tout en profitant du bon air de la montagne au travers de randonnées.

Vous pourrez découvrir et contempler l'immensité des paysages, vous ressourcer dans une nature grandiose et apprécier le silence des nuits.

La vigogne est un lieu familial géré par une association à but non lucratif. L'ambiance y est chaleureuse et conviviale avec des repas préparés sur place.

Au programme :

- **Stretching** le matin afin de redynamiser le corps, réveiller les articulations, retrouver de la fluidité, améliorer sa souplesse. Ce cours contribuera également à soulager les tensions du corps, évacuer le stress accumulé, amener calme et sérénité. Pour cela je vous guiderai dans des étirements de tout le corps tout en respectant les amplitudes articulaires du moment.



- **Temps libre** : balades, pique-nique, sieste, lecture, le village (navette gratuite pour vous y rendre) ... chacun pourra utiliser ce temps en fonction de ses besoins et de ses envies.
- **Fin d'après-midi** : **Mouvements de libération – Relaxation - Temps de paroles**

En fin de journée, des mouvements doux et profonds afin de libérer le corps de ses protections conscientes et inconscientes. Celles-ci s'inscrivant dans le corps tant au niveau physique, émotionnel que psychique.

Les mouvements de libération aideront à entrer à l'écoute de son corps et de ses sensations.

Progressivement, au fil des mouvements, le corps s'ouvre, se libère, respire de manière plus ample. Cela amenant un état d'équilibre, de mieux être et de vitalité au quotidien. Cette pratique douce amènera de l'apaisement.

Pour ces séances nous utiliserons des balles mousse, des bâtons de mousse, des rondins, des balles de tennis...



Inscriptions auprès de Nelly Gilbert
06.10.98.95.28
nellygilbert73@gmail.com

Acompte avant le début juin en 2 chèques :

100€ pour la pédagogie à l'ordre de Nelly Gilbert

100€ à l'ordre de la Vigogne pour l'hébergement

Pour vous y rendre :

Par le train : Marseille Lyon

puis direction Bourg St Maurice arrêt Moûtiers-Salin-Brides-les Bains

Liaison par taxis arrêter au lieu-dit « Le Pré »

Tél taxis : 04.79.09.81.78

En voiture : covoiturage possible, me contacter.