

WEEK-END PILATES, ART ET NATURE **avec ARTEMOUVEMENT**



23 et 24 JUIN 2018

**8h de stage intensif dans un cadre magique,
agrémenté de surprises et découvertes !**

350 € tout compris

INSCRIPTIONS AVANT LE 8 MAI

LE STAGE

Notre posture est la toile de fond autour de laquelle va s'organiser le mouvement. Il est pour cela essentiel de se reconnecter à notre corps afin de lui offrir le confort et la liberté dont il a besoin et d'être conscient des mécanismes qui le guident. En activant les muscles profonds responsables de notre stabilité et mobilité, la méthode Pilates offre un travail global rythmé par la respiration, permettant une harmonie corps-esprit.

Une approche d'analyse fonctionnelle du mouvement, plus nuancée viendra enrichir notre expérience Pilates en nous permettant de percevoir le corps dans le mouvement et son organisation, d'exprimer la biomécanique de manière créative.



Ce stage vous propose d'habiter la sensation et le plaisir de soi dans le mouvement qui est en train de se faire, mais plus encore d'approfondir votre pratique d'un point de vue analytique afin d'en acquérir de solides fondations.

C'est ici l'opportunité de satisfaire sa curiosité dans une recherche ludique et consciente du corps en mouvement, par une série d'exercices, de postures et d'expérimentation.

Arrivée le vendredi 22 juin en soirée : découverte du lieu, prise de possession de votre chambre et dîner

Samedi 23 et Dimanche 24 Juin :

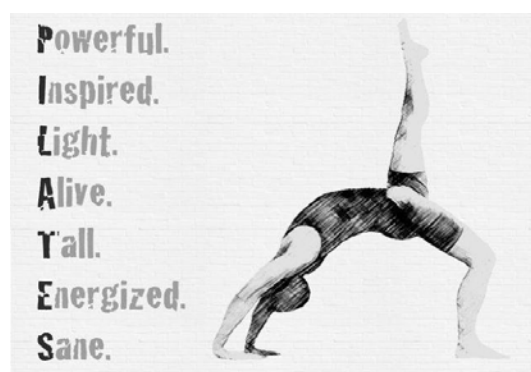
10h-12h : échauffement, pratique Pilates récupération active

12h-14h : déjeuner

14h-16h : état de corps/perception, anatomie visuelle, pratique Pilates, jeux d'équilibres, déplacements et postures, relaxation

Après 16h : goûter, découvertes, balades, temps libre

20h : dîner



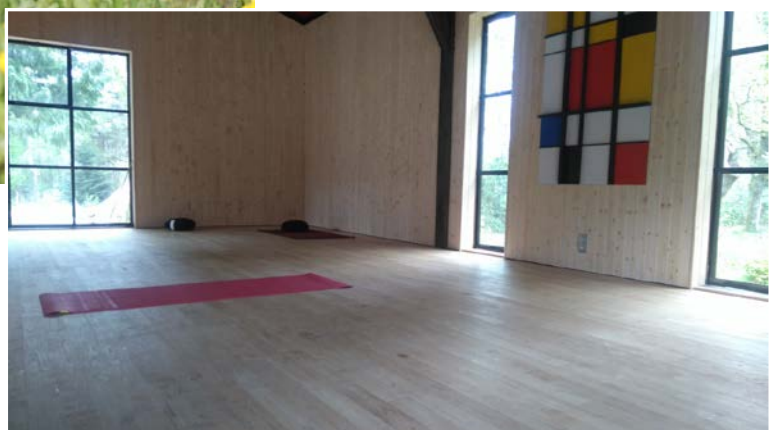
LE LIEU



Gîte et résidence artistique au cœur du Parc Normandie Maine et des Alpes Mancelles, le Tapis Vert est un site enchanteur, un véritable havre de paix, propice à la déconnexion et à l'épicurisme. Ici, on prend le temps de savourer la nature, on se sent créatif et léger, et l'on cède très vite à l'ambiance bienveillante.

Entouré d'arbres aux histoires centenaires, il vous sera agréable de prendre les petits sentiers cachés de cette forêt mystérieuse pour aller retrouver votre chambre. A la fois lieu d'histoires au passé fort, et lieu d'inventivité pour créer l'avenir, il est possible que le Tapis Vert laisse s'échapper sur votre passage quelques notes de musique, des rires de clowns ou des scènes improbables de ses artistes saltimbanques en résidence. Les salles de pratiques étant largement vitrées il vous sera très facile de profiter des rayons du soleil et de la vue verdoyante, ou d'admirer le chapiteau de cirque au milieu des arbres!

Soyez les bienvenus, le Tapis Vert nous ouvre les portes de son écrin de nature et d'imagination.



PARCOURS :

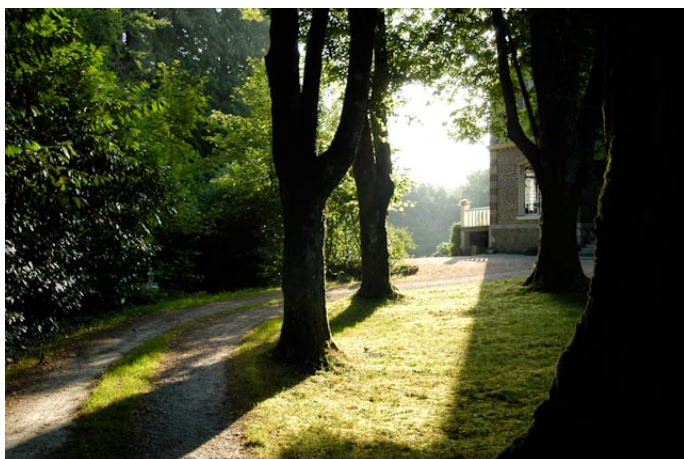


Elodie est captivée par la recherche autour du mouvement qu'elle considère comme un véritable art de vivre. Elle aime partager sa passion dans son enseignement pour accéder au bien-être et à l'harmonie par la conscience et le travail du corps.

Après avoir travaillé plusieurs années dans le domaine artistique et culturel, et avoir beaucoup voyagé en Amérique du Sud, elle s'installe en Argentine. Elle y réalise un projet autour de l'impact des arts de rue et plus particulièrement de la culture du tango, pour lequel elle obtient des prix français dans le domaine de la « coopération décentralisée et des droits de l'homme », et le soutien de l'Alliance française de Buenos Aires. Elle coréalise un reportage sur le street art en Amérique du Sud à la suite de rencontres et d'interviews de collectifs d'artistes engagés, et préside l'association Square of Art. Danseuse contemporaine et de tango argentin, désireuse de lier ses différentes expériences et compétences, elle crée son entreprise Artemouvement en 2014 à son retour en France. Diplômée du cursus complet de l'école internationale Basi Pilates de Raël Isacowitz, certifiée en mat et machines, formée à l'analyse fonctionnelle du corps en mouvement et aux approches somatiques, elle enseigne ces différentes pratiques sur Paris auprès de publics variés et spécifiques. Membre de la Pilates Method Alliance, elle aiguise toujours plus son approche et sa recherche. Elle danse par ailleurs pour la compagnie Danse en Seine et performe pour divers chorégraphes. Elle se lance dans la création chorégraphique en 2018 et présentera sa première réalisation courte au festival « Entrez dans la danse » en juin prochain.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Arriver en fin d'après-midi/soirée le vendredi
- Afin de faciliter les trajets, une mise en relation entre les participants sera faite pour organiser du covoiturage
- Prévoir tenue et chaussures confortables
- Chambres individuelles avec vue sur le parc arboré
- Salle de pratique vitrée de 100 m² donnant sur le parc
- Des tapis de yoga et accessoires seront à disposition des participants mais je vous encourage à amener votre propre tapis de pilates
- Grande cuisine à disposition pour votre petit déjeuner et dans le courant de la journée
- Café, thé, petits encas pour le goûter
- Le tarif comprend la participation à l'ensemble du stage, les balades et découvertes, quatre repas réalisés par un restaurateur-traiteur du vendredi soir au dimanche midi, les petits déjeuners, deux nuits en chambre individuelle
- Le tarif ne comprend pas les frais de déplacement
- Si vous souhaitez un coût moindre, possibilité de réserver une chambre à partager ou en dortoirs et de réaliser ses propres repas en utilisant la cuisine, me consulter pour plus de détails.
- Possibilité de participer au stage sans hébergement




Adresse :


Le Tapis Vert
61320 La Lacelle

En voiture, N12
De Paris 200km
En train, Alençon via Le Mans
ou Surdon

Sites Internet du lieu :

 Tapis Vert (Lalacelle)
tapis.vert.pagesperso-orange.fr

Contacts réservations et informations :

Elodie Reboursière
 artemouvement
artemouvement61@gmail.com
06 72 29 74 24