Faire danser nos pensées

Stage résidentiel dans la Drôme
23/07-28/07/2024

L'hébergement

Le Domaine de la Potière est situé dans la vallée de la Drôme, sur la commune de Eurre (26400), près de la jolie petite ville de Crest. Le stage résidentiel « Faire danser nos pensées » espère réunir une quinzaine de stagiaires qui bénéficiera de la totalité du domaine de la Potière à cette occasion.
L'hébergement se fera en chambre triple ou en chambre double, disposant chacune d'une salle de bain et d'un WC. Le linge de lit et le linge de toilette seront fournis.
Le domaine dispose de deux chambres individuelles seulement. Il conviendra de se manifester au plus vite et de prévoir un supplément de 100 euros pour en disposer.
Comment s'y rendre ? https://domainedelapotiere.com/acces-2/
Une navette sera organisée depuis la gare de Crest. Si souhaité et envisageable, un co-voiturage sera proposé entre participants.

La pension complète

La pension complète comprend le petit-déjeuner et deux repas végétariens par jour, le plus bio possible.
Des pauses seront aménagées avec café, thé, tisane et fruits.
Un cuisinier préparera nos déjeuners et diners sur place. Tout régime spécifique (sans gluten, sans lactose, sans sucre...) devra être demandé 15 jours avant le début du stage et sera majoré de 10 euros par jour et par personne.

La proposition pédagogique

Ce stage résidentiel sera animé par deux intervenantes, Pascale Vignal et Valérie Romanin. Il proposera 22 heures d'enseignement environ. Des ajustements seront proposés en fonction du groupe, des envies ou des contraintes qui surviendraient. Une salle spacieuse à l'intérieur et une autre à l'extérieur accueilleront les activités quotidiennes.

Une journée type pourrait se dérouler de la sorte :
Petit déjeuner
Hatha Yoga : 9h30-11h30 (2h)
Yoga Nidra : 11h30-12h (1/2h)
Déjeuner et temps libre : 12h-15h30
Atelier thématique (danse flamenco aux pieds nus ou improvisation) : 15h30-17h30 (2h)
Tisane collation
Marche silencieuse, promenade, temps partagé ou temps libre
Diner et nuit

À bientôt, n'hésitez pas à prendre contact avec nous :

Pascale Vignal **contact@anandara.fr** 06 77 06 82 23
http://pascale.vignal.free.fr/index.htm

Valérie Romanin **info@flamencodescalzo.com** 06 78 31 83 29
http://flamencodescalzo.com/francais/agendadir/ateliers.html