

Marche afghane, méditation Pleine Présence[®] et Gymnastique Sensorielle[®]

A la Fontaine de l'Ours

19 et 20 octobre 2019



Un week-end pour cultiver son anti-stress et prendre le temps de se rencontrer.

Une invitation à allier une pratique sportive avec une pratique méditative et gestuelle où le corps trouvera un lieu d'écoute, où l'expression du mouvement prendra une signification nouvelle et profonde, une présence à soi.

Lors du week-end, Martine (praticienne en Pédagogie Perceptive[®] / accompagnante) et Pascal (accompagnateur en montagne / sophrologue) vous accompagneront dans une marche fluide à la rencontre de la nature, et en fin et début de journée, nous consacreront du temps pour la méditation (Pleine Présence[®]) et la découverte de la Gymnastique Sensorielle[®] qui est une pratique corporelle dans laquelle nous effectuons des mouvements simples, sous forme d'enchaînements précis, et ce de façon tout à fait inhabituelle. Une gestuelle où le mouvement, la lenteur, la globalité, la présence seront lieux d'expression de soi, de la vie en soi.

Méditation et pratique gestuelle samedi soir et dimanche matin.

Martine Guidet a exercé la profession de sage-femme, formée à la Gymnastique Sensorielle Périnatale puis à la Pédagogie de la Perception. Je pratique la Gymnastique Sensorielle[®] depuis 20 ans et la méditation depuis plus de 20 ans.

L'approche de la Pédagogie Perceptive[®] accompagne la personne dans sa globalité physique et psychique afin de la conduire sur le chemin du mieux-être, du bien-être.
www.martineguidet-pperceptive.fr

Pascal Mazzani est accompagnateur en montagne et sophrologue spécialisé en « marche afghane » dont le principe réside dans la synchronisation du souffle avec le pas. Pascal est aussi directeur de la « Fontaine de l'ours ».
<http://www.cheminsdedetente.fr>

Hébergement :

« La Fontaine de l'Ours » à Auzet, au cœur de « L'UNESCO Géoparc » de Haute Provence à 35 minutes en voiture au Nord de Digne les Bains. En chambres individuelles, de 2 à 3 lits, ce gîte offre un bon confort et un cadre merveilleux.

Tarif tout compris : 155€, inscription office du Tourisme Digne les Bains

Pour le samedi midi, repas partagé « auberge espagnole » : chacun amène quelque chose à manger et/ou à boire pour entamer le séjour en toute convivialité....

Les inscriptions se font à :

Office de Tourisme Provence Alpes Digne les Bains.

Tel : 04 92 36 62 68 / 06 48 88 00 57

justine.lebrun@dignelesbains-tourisme.com

Informations pratiques et techniques :

Marche afghane : Pascal Mazzani 06 21 87 18 50 / 04 92 35 28 22

Méditation Pleine Présence[®] et Gymnastique Sensorielle[®] :

Martine Guidet 04 92 31 40 56 / 06 81 01 19 34