

**Du Qi Gong à la Danse, il n y a qu'un pas...**

## **Stage Sophrologie, Qi Gong, Écriture et danse créative dans les Cévennes du 12 au 18 Mai 2019**

### **Objectifs**

- Détente et Bien-Être pour renouer avec à l'enfant intérieur et sa joie de vivre; un temps pour soi, pour souffler et retrouver de l'aisance corporelle, développer sa spontanéité et sa créativité
- Se ressourcer au contact de la nature, dans un cadre privilégié
- Apprendre de nouvelles façons de s'exprimer et de se revitaliser avec les techniques énergétiques, la Sophrologie, la Méditation, l'Écriture spontanée et l'Expression corporelle.
- Lâcher-prise.

### **Modalités**

- Stage résidentiel dans Les Cévennes du Dimanche 12 Mai 2019 (avec le repas du soir) au Samedi 18 Mai, (après le repas de midi). Le stage commence le lundi matin à 10h.
- Stage effectué avec la collaboration d'Isadora Sanchez, Chorégraphe et Professeur de Danse.

**Lieu : Saint André de Buèges dans les Cévennes.**

**Prévoir** : chaussures & accessoires de randonnée, maillot & drap de bain ; tenues confortables.

### **Coût :**

- Prestations Joëlle Grenier (organisation, enseignement, location de salle et collaboratrice): 390 €
- Hébergement en pension complète du dimanche soir (avec le dîner) au Samedi, (après le repas de midi): en dortoir : 330 € ; chambre à 3 et + : 390 € ; chambre double: 450 €; chambre individuelle: 570 € (+ taxe de séjour en vigueur)

**Adresse du gite: Mas de Luzière 34190 Saint André de Buèges** (plan et itinéraires page suivante):

- Voiture-GPS: Lat. 43.845556 N (43°50'44") – Long. 3.661111 E (3°39'40")  
Ou par Nom de lieu : 'Mas de Luzière' ou 'Logis Hôtel Mas de Luzière'
- Train: 'Montpellier TGV' ou 'Valence Ville'

Adresse: Entrer

### **Renseignements pratiques:**

**Joëlle Grenier - 67 ter rue des Aqueducs, 69005 Lyon - 04 72 57 48 90 ou 06 20 17 23 38**

[joelle-grenier@orange.fr](mailto:joelle-grenier@orange.fr) – Site web: <http://www.joelle-grenier.fr>

✂-----

### **BULLETIN d'INSCRIPTION**

(Joindre un chèque de 190 € d'arrhes à l'ordre de Joëlle Grenier qui seront retenues en cas d'annulation de votre part, moins d'un mois avant le début du stage)

**Prénom:**

**Nom:**

**Date de naissance:**

**Adresse:**

**Téléphone(s):**

**E-mail:**

**Etes-vous végétarien ?** Oui  Non  **Chambre:** dortoir  triple  double  individuelle

**Autres notes particulières:**

Sophrologue, Thérapeute intégrative, formée à la relaxation thérapeutique, Master spécialiste en sophrologie caycédiennne, Professeur de Qi Gong certifiée par l'IEQG, diplômée de la FEQGAE, Praticienne en massages bien-être et Reiki

# ***Informations complémentaires***

## **Itinéraires & Plan d'approche:**

### ***Avec navigateur GPS:***

Par Nom: Mas de Luzière ou Logis Hôtel Mas de Muzière

Par coordonnées : 43.845417 N (43°50'43.5") - 3.661305 E (3°39'40.7")

### ***1- Itinéraire depuis Lyon (résumé) (option la plus courte en temps de trajet)***

- A7→A9 : sortie 28 (Vendargues)
- Attention
- Au rond-point qui suit : 1<sup>ère</sup> sortie → N113 qu'on suit sur moins de 500m, puis
- , D65, D68, D109, D26, D17, D1,
- puis à la fin, à gauche D1E1 sur 600 m, vers St André de Buèges et Hameau de Luzière.

### ***2- Depuis Montpellier (45 minutes) :***

- D986 direction Ganges, jusqu'à Saint-Bauzille-de-Putois.
- Puis emprunter la **D108** direction Brissac et poursuivre vers Saint-André-de-Buèges.

### ***3- Depuis Ganges :***

- **D108** direction Brissac, puis Saint-André-de-Buèges.

### ***4- Depuis Millau :***

- direction Montpellier, suivre jusqu'à Gignac (A75) puis,
- prendre la D32 vers Saint-Martin-de-Londres.
- À Saint-Bauzille-de-Putois emprunter la **D108** vers Brissac puis Saint-André-de-Buèges.

### ***5- Quelques temps de trajet***

- Aéroports de Montpellier : 1h10
- Montpellier : 45min
- Nîmes : 1h

### **Taxis depuis gare ou aéroport de Montpellier, gare ou aéroport de Nîmes:**

Le Mas de Luzière recommande les « Taxis Canaguié » à St André de Buèges: **06.61.92.56.90 ; 04.67.82.09.43**

~~~~~  
**Mas de Luzière 34190 St André de Buèges**

Tel. 04 67 73 34 97 – 06 24 05 37 21

[contact@luziere.com](mailto:contact@luziere.com)

Coordonnées GPS : Latitude 43° 50' 43.5" – Longitude 3° 39' 40.7"