



**Week-end
les 18/19/20 et 21 mai 2023**

**Le Clos du Régrillon
7 Chemin Grégoire Fillat 42410 Pélussin**
[Le clos du Régrillon gîte de groupe bien-être proche de Lyon \(closduregrillon.com\)](http://Le clos du Régrillon gîte de groupe bien-être proche de Lyon (closduregrillon.com))



Je vous donne rendez-vous dans un **lieu magique**, pour vous **déconnecter** du quotidien et vous reconnecter à votre corps pour un **retour à l'essentiel**.

Situé dans le **Parc naturel du Pilat** dans la Loire, le Clos du Régrillon c'est 3 hectares de forêt de chênes, de hêtres et de châtaigniers, les pieds dans la rivière « le Régrillon », posé sur un des nombreux rochers, une ferme rénovée pour recevoir des groupes.

Dominique, naturopathe, consciente que notre aliment est notre médicament, nous préparera une cuisine avec des **produits frais, écologiques** et de préférence avec des **légumes de saison**. Elle privilégie le **circuit court** en se fournissant chez les producteurs de la région en prenant le temps de sélectionner avec soin ses produits. C'est une cuisine, essentiellement **végétarienne qui** vous redonnera **vitalité** et joie.

Sur place, vous pourrez alterner entre les séances d'Antigymnastique, des balades dans le massif du Pilat, des visites des petits villages de la région et même si vous avez envie : découvrir la ville de Vienne.

Côté Antigymnastique, Je vous propose une expérience pour découvrir « l'espace interne » de votre corps entre côté pile et côté face et le faire chanter, vibrer, pulser, respirer !

Une séance par jour de 2 ou 3H, au cours de la laquelle ma voix guidera des mouvements, subtils, précis et rigoureux, qui tiennent compte des pensées, des émotions et des affects.

Vous pourrez gagner en tonicité, souplesse, et coordination pour un corps libre et heureux !

L'Antigym[®] est une méthode de bien-être originale qui permet à chacun de mieux connaître, s'approprier et habiter son corps, mise au point au début des années 1970 par la kinésithérapeute française Thérèse Bertherat.

Descriptif du stage

Arrivée sur les lieux jeudi 18/05 à partir de 16H : accueil, installation et 1^{ère} séance d'Antigym,
Vendredi 19/05 : séance d'Antigymnastique,
Samedi 20/05 : séance d'Antigymnastique,
Dimanche 21/05 : séance d'Antigymnastique, départ 16H.

- Les feux de camp sont présents à différentes places au Clos du Régrillon. Si les conditions le permettent, une veillée autour d'un feu de bois est tout à fait envisageable.
- Une salle de 70 m². Cette salle est décorée d'éléments de la nature pour appeler à l'écoute et l'apaisement. Elle est équipée de chaises et tapis de méditation. Un piano, deux djembés et d'autres instruments de musique permettent à ceux qui le souhaitent de faire un voyage sonore.
- Une yourte de 34 m² équipée de tapis, coussins, plaids ..pour favoriser la détente et l'accueil. Le rond de la yourte permet une véritable fluidité de la parole et des échanges.
- Les rochers du Pilat sont de véritables émetteurs d'énergie. Certains attirent plus que d'autres, il y en a pour tout le monde.
- Le Régrillon, cette rivière est envoutante. Lorsque vous vous y baignez, vous n'avez plus envie de la quitter. Marcher dans cette rivière ou se promener est une véritable thérapie en soi.

L'hébergement

[Lieu de stage entre Valence et Lyon : Le Clos du Régrillon \(closduregrillon.com\)](http://closduregrillon.com)

Un dortoir de 6 lits avec sa salle d'eau et toilettes.

Deux chambres de 3 lits avec salle d'eau, toilettes, douche et double vasque. Le linge de lit est fourni, mais pas les serviettes de toilette (possibilité de location si besoin).

<https://youtu.be/3amkm1WGnjc>

Tarifs

- Antigym : 250 € pour 10H
- Hébergement et repas (pension complète) : de 364 €/personne

Ce tarif comprend : l'hébergement, la privatisation du lieu pour notre groupe, le petit-déjeuner, le déjeuner du midi, les collations de 10h & 16h et le dîner du soir. **Tous les repas sont préparés par**

Dominique Berton, Naturopathe, qui privilégie une cuisine végétarienne et sans alcool. Dominique essaie d'adapter au maximum les menus en fonction des intolérances alimentaires (à nous préciser).

Néanmoins, un seul menu sera proposé à l'ensemble du groupe.

- Taxe de séjour : 0,60 € par nuit

Options possibles à régler sur place

- + atelier en groupe hypnose collective 1h30 : 150 €
- + atelier en groupe Naturo (cuisine saine, respiration, voyage olfactif..) 1h30 : 150 €
- + séance individuelle d'hypnose 1h30 : 90 € (à réserver d'avance)
- + Bilan vitalité naturopathique (avec compte rendu) 1h30 : 80 € (à réserver d'avance)
- + massage drainage lymphatique 1h : 80 € (individuel) (à réserver)

Pour s'inscrire :

Compléter cette fiche et joindre un acompte de 50 % :

- ✓ Pour l'Antigym soit : 250€/2 : 125€ au nom de Mercedes CHAIZE ou AGMC LYON
- ✓ Pour l'hébergement et les repas : 364 € + 1,80 (taxe de séjour)/2 : 182,90€
- ✓ Par chèque, ou par virement. A me remettre en mains propres ou à m'envoyer au 9 rue Louis Thévenet 69004 LYON. Si vous réglez par virement veuillez me demander les RIB.
- ✓ Le solde est à verser au plus tard début le 10 mai 2023 et ne sera encaissé que la semaine du stage.

- ✓ **Conditions d'annulation : le 1^{er} règlement encaissé à réception de l'inscription ne vous sera remboursé qu'en cas de force majeure (décès, accident)**

**FICHE D'INSCRIPTION STAGE WEEKEND 18/19/20/21 MAI 2023
ANTIGYMNASTIQUE AU CLOS DU REGRILLON**

Nom :Prénom :.....
Né(e) le.....
Adresse :
Téléphone
Mail :

Avez-vous déjà pratiqué Antigymnastique ? si oui combien d'heures ou années ?

.....

Quel est votre objectif à travers ce weekend ?

.....

A :

Le :



Mercedes Chaize
Praticienne certifiée en Antigymnastique
0673550962