

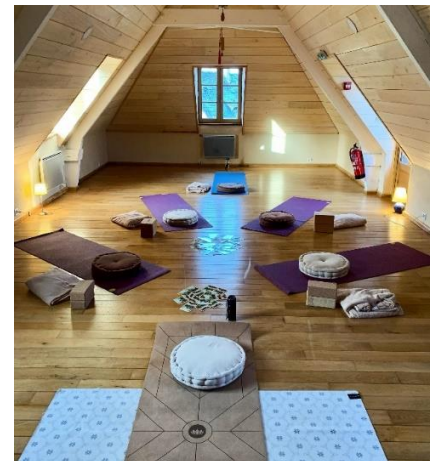
Antigymnastique®

**Séjour ANTIGYMNASTIQUE et plus...du
dimanche 5 août au vendredi 11 août 2023**

**Au sein d'un Ecovillage en Corrèze
L'oasis des Âges**

Où ? [Charrier-Ferrière - Site officiel de la commune](https://www.charrier-ferriere.fr)
([charrier-ferriere.fr](https://www.charrier-ferriere.fr))

[Accueil - Oasis des Âges \(oasisdesages.fr\)](https://www.oasisdesages.fr)
[Qui sommes-nous ? - Oasis des Âges \(oasisdesages.fr\)](https://www.oasisdesages.fr)





Gîte Cœur 13 lits - 13 à 15 personnes.

Rez de chaussée :

- 1 chambre simple (en suite)
- 2 chambres lits jumeaux
- 1 chambre double

Etage :

- 2 chambres triples
- 1 chambre double (en suite)

Toutes les chambres ont leur salle de bain et WC.

Photos du lieu : cliquez sur les liens pour en voir plus

<https://photos.app.goo.gl/eLdhgmau17xeS9ed7>

https://docs.google.com/presentation/d/1xsW-8I4RmUezcYAR4qtyPeZg1-yNP4jqhZ7kRfLB_Zw/edit?usp=sharing



A la découverte de votre corps, loin du tumulte, une exploration étonnante, parfois surprenante de votre corps à travers des mouvements simples mais subtils. L'Antigymnastique c'est prendre le temps d'écouter votre corps et de découvrir sans jugement ses réactions : **l'inviter à exister, sans en avoir peur**. Ce sera aussi pour vous l'opportunité de vous délester et de **vous reconnecter** à l'essentiel, et en **premier lieu à la nature qui nous entourera et vous réconciliera avec votre nature humaine profonde**.

Retrouver souplesse, légèreté, tonus confiance et joie, tout un programme !!!

L'Antigymnastique® 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.

Déroulé du stage : un groupe de 9 stagiaires maximum

Dimanche 6/08 à partir de 17h : accueil, installation dans les chambres, découverte des lieux, dîner
Lundi 7/08 : Antigym matin (ou en fin de journée), déjeuner, et temps libre, dîner
Mardi 8/08 : Antigym matin (ou en fin de journée), déjeuner, et temps libre, dîner
Mercredi 09/08 : Antigym matin (ou en fin de journée), déjeuner, et temps libre, dîner
Jeudi 10/08 : Antigym matin (ou en fin de journée), déjeuner, et temps libre, dîner
Vendredi 11/08 : Antigym matin, repas et départ.

Les chambres doivent être libérées avant le petit déjeuner.

Le lieu

- ➔ café/bar associatif, un théâtre, une yourte et des espaces extérieurs qui sont partagés et collectifs
- ➔ Transport : nous vous invitons à privilégier le covoiturage ou le train ! **Il existe aussi des bus directs (FlixBus) Lyon-brive : [FlixBus: Voyages en bus pas chers en France & Europe dès 2,99€](#)**
- ➔ Nous proposons un service de navette Gare de Brive <> Oasis des Âges (option à 4€/personne ou 32€ la navette - minibus de 8 places)
- ➔ Draps : non inclus, option à 8€/lit, payable sur place
- ➔ Prêt de vélos sur place, des raquettes de badminton et des boules de pétanque également !
- ➔ Chloé du collectif est professeure de Qoya : <https://www.qoyafrance.com/>. Son contact pour l'organisation d'un cours si besoin : 06.74.60.69.28

→ Je suis professeure de Hatha Yoga (cours à prix libre) et ce serait avec plaisir si je suis bien là cette semaine-là (je pense que oui !)

→ Adeline Pouyaban est réflexologue à Brive et peut intervenir au hameau, son contact : [06 83 20 18 35](tel:0683201835) (voir en PJ son flyer)

→ Le lac du Causse est baignable et accessible à 15min en voiture, tout comme une résurgence secrète !

→ À visiter dans les environs ou dans la région : Sarlat, Collonges la Rouges, Turenne, la vallée de la Dordogne, Rocamadour, Grotte de Lascaux, Gouffre de la Farge, Gouffre de Padirac etc

→ Dans la commune : un marché de producteurs, à Charrier-Ferrière (5km du hameau) a lieu tous les mercredis soir ! Nous avons aussi la chance d'avoir des producteurs avec vente directe à la ferme : fromages de brebis et fromages de chèvres, shiitakés et œufs !

Les repas

Les repas végétariens seront concoctés par Matthieu/Maté

- Petit déjeuner en autonomie : tout est à disposition dans la salle restaurant
- 2 repas végétariens par jour (entrée/plat/dessert)
- Fromage 1 fois par jour
- Fruits à disposition pour une pause par jour
- Thé / Café / infusions disponibles toute la journée en autonomie

Les assiettes sont débarrassées par chaque participante et participant et posées sur un chariot à cet effet.

Tarifs

- Antigym : 200 €
- Hébergement (ménage des chambres compris) : 398 € soit 79,60€ par nuit par personne quelque soit le type de chambre (simple, double ou triple), attribuée par ordre de réservation ; la chambre à lit double est réservée en priorité aux couples
- Si accompagnant, non participant au stage, dans la même chambre que le stagiaire Antigym : compter 10€ par nuit en supplément
- Repas végétarien (pension complète) : 175 €/personne
- Taxe de séjour : comprise
- **Option** : draps 8 € par personne à régler sur place
- Prêt de vélos sur place, des raquettes de badminton et des boules de pétanque

Soit 773 € par stagiaire Antigym

Si accompagnant non stagiaire Antigym : rajouter 50 € pour l'hébergement, 175 € pour les repas

FICHE D'INSCRIPTION STAGE ANTIGYM A l'Oasis des Ages du 6 au 11 aout 2023

Nom du stagiaire ANTIGYM

.....Prénom :

Né(e) le.....

Adresse :

Téléphone

Mail :

Nom de l'accompagnant :.....**Prénom :**.....

Né(e) le.....

adresse :

Téléphone

Mail :

Participe à l'Antigym ? OUI NON (barrer la mention inutile)

Avez-vous des intolérances ou des allergies alimentaires ? merci de nous les signaler :

.....

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

.....

.....

Pour s'inscrire :

Compléter cette fiche et joindre un acompte de 250 € par chèque ou virement à AGMC Lyon ou Mercédès CHAIZE. Si vous réservez pour 2 personnes l'acompte sera de 300 € si non stagiaire Antigym, et de 500 € si les 2 personnes participent au stage.

✓ Les chèques sont à envoyer à **Mercédès CHAIZE 9 rue Louis Thévenet 69004 LYON** ou à me remettre en mains propres (pour ceux qui sont en séances présentielle). Si vous préférez un virement je vous envoie un RIB.

✓ Le solde est à verser au plus tard le 5 juillet 2023. Si vous souhaitez régler en plusieurs fois il vous sera possible de le faire en faisant un versement en mai et un autre en juin et le dernier le 5 juillet.

✓ L'acompte et les règlements intermédiaires encaissés avant le 5 juillet ne sont remboursés qu'en cas de force majeure (décès, accident).

A :

Le :



Mercedes Chaize praticienne certifiée en Antigymnastique

contact@commedespapillons.com 0673550962