

Du 1 au 3 Novembre 2017

# Stage Bien être

AUTOMNE, ENVIE DE LACHER PRISE ET DE SERENITE

Village club CAP OCEAN Seignosse les Estagnots



## Stage Animé par :

(Nombre de places limitées)

Fabienne Roullouas Hatha Yoga,  
Marika Gicquel Praticienne Shiatsu  
Olivier Drezen Sport bien être,  
Yohan Soleylla Musicothérapeute

## Tarifs :

(tarif unique non divisible à la séance)

- 15€ 1 pers - 20€ 2 pers le stage gratuit de 6 à 16 ans
  - 50€ Soins Shiatsu traditionnels (1h)
  - 60€ Soins Bols Tibétains (1h30)
- (tarifs réservés aux participants)

## Renseignements et inscriptions :

Village Cap Océan  
7 avenue Jean Moulin 40510 Seignosse  
(Plage des Estagnots - à côté de chez Monette)  
[www.capocean.org](http://www.capocean.org) - 05 58 43 31 15

# Programme

## Mercredi 1er novembre

10h15 Présentation des intervenants  
10h30 Yoga familial  
16h-18h Préparation physique  
20h Méditation sonore au bol tibétain

## Jeudi 2 novembre

10h30 Sortie Bien être  
17h30 Yoga

## Vendredi 3 novembre

10h30 Sortie Bien être  
17h30 Yoga familial  
20h Soirée débat et concert thérapeutique au Didgeridoo et instruments du monde

## Tous les jours

Nombreux créneaux Shiatsu traditionnel et Soins aux Bols Tibétains.

## Hatha et Raja Yoga (Yoga traditionnel Indien)

Toutes les étapes sont abordées : Posture physique et mentale, respiration, relaxation, méditation, chants traditionnels...  
Un yoga complet et varié qui s'adapte à toutes et à tous.

**Yoga en famille :** à partir de 6 ans  
Séance de 1 h, un moment pour se retrouver et pratiquer ensemble, se reconnecter avec soi et avec les autres...

**Yoga adultes :**  
Séance d'1h30, un moment pour soi...une séance complète qui nous prépare à la méditation, un travail en pleine conscience où on mettra le mental au repos en passant par le corps et le souffle...

## Vital'concept

### Méthode DreZen

Vital'concept® est né d'une réflexion de plusieurs années de travail dans le monde de la remise en forme et de l'enseignement sportif orienté vers **le sport santé et le sport anti-stress.**

Cette méthode intègre l'effort physique, le bien-être, une pédagogie et une didactique d'apprentissage adaptés à tous.  
Durant ce stage, plusieurs familles d'exercices de gym douce tels que des séances d'Abdos/Fessiers, de la préparation physique, du travail en profondeur sur les muscles posturaux, des exercices de type Pilates, du travail d'équilibre, du stretching, de la respiration...

## Soirée débat...

Cap Océan reçoit Fabienne, Marika, Olivier et Yohan pour vous présenter leurs disciplines, leurs applications et la manière dont elles se pratiquent.

La causerie sera suivie d'un échange questions/réponses et d'un retour sur les différents soins et ateliers éventuellement suivis durant cette semaine, et du concert thérapeutique.

## Shiatsu traditionnel (soin énergétique Japonais)

Thérapie manuelle fondée sur les règles de l'acupuncture, et de la médecine traditionnelle chinoise le Shiatsu est un véritable **décrassage énergétique.**  
Par des séries de pressions-relâchés sur l'ensemble du corps et des étirements doux, il réactive la circulation de l'énergie vitale du cuir chevelu aux orteils.

A cette saison intermédiaire nous travaillerons essentiellement à rééquilibrer les méridiens Poumon / gros intestin, et à fortifier celui du Rein pour vous aider à entrer sereinement et confortablement dans l'hiver,

## Musicothérapie

Musique des sens, **concert et méditation sonore.** Un voyage sensoriel guidé par des instruments du monde ancestraux tels que le didgeridoo, les bols tibétains ...

Une rencontre qui fait vibrer l'âme ...  
**Soin vibratoire au bols tibétains** qui apaise le mental, relâche les tensions, libère et les émotions. Une revitalisation générale pour se retrouver.  
Originaire de Madagascar et d'un père musicien, Soleylla a plongé au cœur de la musique-médecine en 2001 à travers les bols tibétains. Praticien de santé depuis 2004, il a su développer sa thérapie au gré des rencontres et des voyages.