

# Séjour HAMAC é'SENS

Je suis très heureuse de vous présenter le premier séjour HAMAC é'SENS qui aura lieu du Mercredi 11 Novembre 2020 14h au Dimanche 15 Novembre 2020 12h30.

Psychomotricienne de formation et sportive de longue date, j'ai trouvé au travers du Hamac l'outil idéal pour s'adapter aux capacités et besoins de chacun, accompagner les personnes autour d'un travail corporel global, améliorer la conscience du corps et la perception de soi pour aller vers un mieux-être profond.

Ce stage nous permettra de rythmer notre journée au travers de différentes pratiques avec le hamac et d'éveiller nos sens en lien avec notre environnement et l'énergie du groupe. Ce séjour est ouvert à toutes et à tous, aucun prérequis n'est nécessaire. J'aborderais l'expérience par une approche douce et progressive pour que vous puissiez explorer en pleine conscience un nouvel environnement sensoriel jouant avec la gravité.



## Détail du Programme :

### **MERCREDI 11 NOVEMBRE 2020**

- Accueil & Arrivées (14h)
- Présentation + Souplesse Massages Duo sol (15h-18h)  
Pratique d'assouplissement, d'étirements et de massages habillés au sol avec partenaire.
- Dîner (19h)
- Hamac Relaxation (20h30 – 21h15 / 21h15 – 22h)  
Relaxation guidée par la voix et le son dans le hamac.

### **JEUDI 12 NOVEMBRE 2020**

- Respiration Prana (7h30-8h)  
Exercices de respiration pour mieux faire circuler l'énergie dans l'ensemble de notre organisme.
- Petit déjeuner (8h-9h)
- Hamac Réveil Souplesse High (9h-10h30 / 10h30-12h)  
Pratique douce et matinale avec le hamac à hauteur de bassin, pour réveiller et redynamiser le corps en douceur + Réharmonisation sonore avec divers instruments
- Déjeuner (12h-13h30)
- Hamac Renfo Aerial Flow (14h30 – 16h / 16h – 17h30)  
Pratique dynamique avec le hamac bénéfique pour le renforcement musculaire, la fluidité dans le mouvement au travers de l'espace et la hauteur ainsi que la confiance en soi.
- Dîner (18h30)
- Om Chanting (20h – 21h30)  
Réharmonisation sonore par la voix

### **VENDREDI 13 NOVEMBRE 2020**

- Rexpiration Prana (7h30-8h)
  - Petit déjeuner (8h-9h)
  - Hamac Réveil Souplesse low (9h-10h30 / 10h30-12h)
- Pratique douce et matinale avec le hamac proche du sol, pour réveiller et redynamiser le corps en douceur.
- Déjeuner (12h -13h30)
  - Hamac Renfo Aerial Flow (14h30 – 16h / 16h – 17h30)
  - Diner (18h30)
  - Mantras Kirtans + Hamac Relaxation Sonore Duo (20h – 22h)
- Chants de Mantras, Kirtans + Réharmonisation sonore avec divers instruments dans le hamac

### **SAMEDI 14 NOVEMBRE 2020**

- Rexpiration Prana (7h30-8h)
  - Petit déjeuner (8h-9h)
  - Hamac Réveil Souplesse low (9h-10h30 / 10h-12h)
  - Déjeuner (12h)
  - Hamac Acro + Hamac Zen Duo (14h30 – 17h30)
- Pratique du hamac acrobatique + pratique de relaxation et étirements dans le hamac avec partenaire.
- Diner (19h)
  - Hamac Relaxation (20h30 – 21h / 21h – 21h30)

### **DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2020**

- Respiration Prana (7h30 - 8h)
  - Tisane (8h – 8h30)
  - Hamac Voyage Sensoriel Relaxation Duo (8h30 – 10h30)
- Expérience sensorielle avec partenaire au sol avec foulard et dans le hamac pour atteindre un état de profonde détente et de réharmonisation globale + conclusion du séjour
- Brunch (11h – 12h30)
  - Départ (12h30)

Ce programme est une trame qui pourra être réaménagé en fonction de la dynamique du groupe.



Le Séjour aura lieu au Domaine de la Gâcherie situé à 24160 SAINT-MEDARD-D-EXCIDEUIL (en DORDOGNE) Site internet : [www.domainedelagacherie.fr](http://www.domainedelagacherie.fr)



## TARIFS

Ateliers (22h) :

120€ jusqu'au 30/06/2020

130€ jusqu'au 31/08/2020

145€ à partir du 01/09/2020

Pension complète (5 jours/4 nuits) :

245€ en chambre partagée

356€ en chambre individuelle

### Modalités d'INSCRIPTION :

- Versement d'un acompte de la moitié du montant du stage (chèque/virement)
- Remplir et renvoyer fiche d'inscription signée
- Possibilité de régler le séjour et l'hébergement en plusieurs fois

CONTACTS :

[julie.grisot@gmail.com](mailto:julie.grisot@gmail.com)

06.78.62.32.09

messaging : HAMAC GYM instagram et facebook



Je reste évidemment à votre disposition pour toute question

Au plaisir de partager avec vous la belle aventure qu'est le Hamac