

PROGRAMME

Le stage commence samedi 6 mai à 9h et se termine lundi 8 à 12 h

Déroulement d'une journée

9h00 – 10h30	Tai chi XPEO
10h45 – 12h00	Atelier au choix : chant ou atelier d'écriture
	Pause déjeuner
14h – 14h30	Sophrologie
14h45 – 15h45	Tai chi XPEO
16h00 – 17h15	Atelier au choix : chant ou atelier d'écriture

Vous pourrez choisir vos ateliers en début de chaque journée.

TARIFS

Inscription au séjour complet : 135 €

Possibilité de s'inscrire à la journée : 60 € ou à la demi-journée : 30 €
S'inscrire avant le 15 avril

HEBERGEMENT

L'hébergement se fera à l'Escandille, grand centre de vacances à 5 minutes à pied de l'Institut XPEO.

Tarifs par personne et pour une nuit pension complète (dîner, petit déjeuner et déjeuner) :

Au moins 2 nuits :

68,10 € en chambre double

79,30 € en chambre simple

1 seule nuit :

79,10 € en chambre double

90,30 € en single

Voir bulletin d'inscription



Samedi 6 - lundi 8 mai 2017, à Autrans

MALADIE DE PARKINSON & ACTIVITÉS ADAPTÉES

TAI CHI XPEO • SOPHROLOGIE
ATELIER D'ÉCRITURE • CHANT

Ce week-end a pour but de proposer plusieurs activités complémentaires pour mieux vivre avec la maladie de Parkinson, que l'on soit malade ou accompagnant.

- Se dire, exprimer et mettre en mot à sa manière son ressenti et son expérience grâce aux ateliers d'écriture.
- Se détendre et retrouver une liberté intérieure avec la sophrologie.
- Ouvrir sa voix pour libérer les tensions corporelles et émotionnelles avec l'atelier chant.
- Renouer une relation avec son corps et utiliser son énergie interne pour faciliter les mouvements du quotidien, avec le Tai chi XPEO. Ce dernier atelier sera parfois accompagné au violon pour alterner les moments de concentration avec des temps d'écoute corporelle favorisant le relâchement.

Nous profiterons également du cadre verdoyant du Vercors au cœur du printemps !



ATELIERS COMMUNS

TAI CHI XPEO & APPLICATIONS

Atelier d'1h30 ou 1h animé par Paul Woo Fon



Exercices énergétiques faciles et accessibles à tous. Adaptés aux personnes ayant la maladie de Parkinson, les mouvements facilitent la motricité et permettent de gagner en liberté corporelle.

Exercices sur place et application dans la marche pour améliorer l'équilibre et alléger le pas.

Certains exercices seront accompagnés au violon par Jean-Marc Vignoli de façon à renforcer la conscience corporelle grâce aux vibrations sonores et musicales.



SOPHROLOGIE

Atelier de 30 min animé par Martine Gamot, sophrologue



En début d'après-midi, 30 min de sophrologie vous permettront de vous relâcher avant les ateliers suivants. Grâce à la sophrologie, expérimentez un état de relaxation et de réceptivité.

Apprenez à entrer en relation, puis à agir sur vos sensations, pensées et émotions, de manière fluide et naturelle. Retrouvez ainsi une nouvelle liberté intérieure !

ATELIERS AU CHOIX

CHANT, VOIX & POSTURE

Atelier d'1h15 animé par Fabienne Colson, chanteuse lyrique



Le chant libère la voix et permet de relâcher les tensions corporelles et émotionnelles.

Retrouvez un équilibre et un recentrage personnel grâce à un travail sur la voix et le chant.

Accueillez la vibration sonore et adaptez votre posture corporelle. Des exercices dans l'espace, jeux de vocalises et de respirations amèneront à renouer une relation avec votre voix, parlée et chantée.

ATELIER D'ÉCRITURE

Atelier d'1h15 animé par Ernest Bois, Marie Lorenzin et Dominique Osmont



A partir des mots de chacun, jouez avec les lettres, avec les sons de ces mots, donnez des mots des autres, inventez des expressions originales, grappillez des mots et des expressions dans des textes d'auteurs, partagez vos trouvailles...

D'écriture en écriture, chacun et chacune écrira son texte.

Et nous les partagerons dans une lecture à voix haute offerte à tout le groupe.