

LeStudio

DESRIPTIF

Des balades dans les sentiers autour du monastère, pratique des méthodes Pilates et Gyrokinesis, techniques d'auto- massage.

Des temps pour respirer et des temps libres pour le repos, la lecture ou bien pour profiter de la piscine.

L'ensemble de ce programme sera complété par des débats et des partages.

3 jours en immersion dans un cadre magnifique pour prendre soin de soi, dans un merveilleux voyage intérieur.

Thème de ce stage : Le mouvement

Retour à la vie par le mouvement, pourquoi ce titre ?

Pour faire un clin d'œil à Joseph Pilates qui avait intitulé un de ses livres :

« Retour à la vie par le Pilates* ».

DECOUVRIR OU
APPROFONDIR SA
PRATIQUE ET PRENDRE
DU TEMPS POUR SOI.
SE RECONNECTER A LA
NATURE ET REVENIR A
L'ESSENTIEL.

LeStudio

STUDIO PILATES
71100 CHALON-SUR-SAONE
06 62 13 28 28
FRANCE-PILATES.COM



Retour à la vie
par le
Mouvement



LeStudio

LE MONASTERE

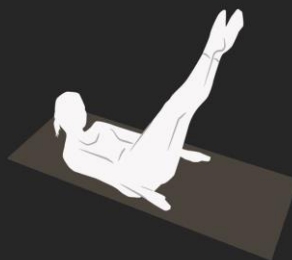
Au cœur du parc naturel régional du Verdon et les pays de la lavande l'ancien monastère cistercien des rics se situe à quelques kilomètres du village de Moustiers-Sainte-Marie.

Le monastère se trouve dans un écrin de verdure, un domaine de huit hectares avec platanes chênes et marronnier centenaires

Le cloître vous accueille avec ses fontaines rafraîchissantes et ses bambous

La magie du lieu vous invite à la sérénité et au repos.

L'accueil, la qualité du silence et la beauté du lieu créent toutes les conditions pour une pratique harmonieuses et profonde.



HUNDRED



SCISSORS



DOUBLE LEG STRETCH



LEG PULL PRONE



SWAN DIVE



SINGLE LEG KICK

LeStudio

AU PROGRAMME

VENDREDI

Arrivée	11h00
Ballade autour du Monastère	11h30
Déjeuner	13h00
Temps libre repos	14h00
Pilates et respiration	16h00
Diner	19h00
Ballade nocturne	20h30

SAMEDI

Marche	7h00
Petit déjeuner	7h30
Pilates	9h30
Do In	10h30
Déjeuner	12h30
Temps libre	13h30
Gyrokinesis et respiration	15h30
Diner	19h00
Atelier de partage	20h00

DIMANCHE

Petit déjeuner	
Randonnée	7h00
Pilates	8h30
Déjeuner	10h00
Temps libre	12h00
Gyrokinesis	14h00
Respiration et méditation	15h30
Diner	19h00
Visite et petite rando	20h00

LUNDI

Petit déjeuner	7h00
Départ	