

PROGRAMME

Mercredi 24

14h-14h45 **Salle du Préau** : arrivée des stagiaires, enregistrement, finalisation des paiements, consigne du Programme et Carte du Stage, présentation des Intervenants du Stage

15h-16h : **Salle du Préau** Cours de Pilates/Réveil du corps et stretching

16h30-18h30 Atelier d'écriture poétique itinérant dans le village de Sausses avec présentation historique du village . (rdv du départ à **La Guérite**)

19h-20h15 **Salle du Préau** Pilates avec Softball (fourni) + relaxation sonore

20h30 pause dîner

à partir de 21h30 à **La Guérite** Soirée Conviviale, moment de partage et de connaissance
« **Soirée estivale sur une terrasse du café** »

Jeudi 25

9h30-10h30 **Salle du Préau** Pilates réveil du corps

11h-12h30 **La Guérite** suite de l'Atelier écriture poétique (finalisation des textes de la veille)

13h pause déjeuner

Temps libre

15h-16h30 à **La Guérite** Atelier d'écriture poétique «Autobiographie/Corps»

17h30-19h30: **en extérieur rdv à l'extérieur de la salle du Préau** Balade Pilates dans la nature (parcours sportif de quelques kilomètres, exercices déambulatoires, renforcement musculaire, respiration consciente, contact avec les arbres, lâcher prise, relaxation sonore finale 5')

20h30 pause dîner

21h30 **Salle du Préau** : Spectacle de théâtre de la Compagnie « Les Grains de Sable » **UN OUVRAGE DE DAMES** d'après Jean-Claude Danaud. Spectacle payant
(8€ prix stagiaires/10€ externes/ Gratuit enfants 3-10)
Soirée théâtre

Vendredi 26

9h30-10h30 **Salle du Préau** Pilates réveil du corps

11h-12h30 **rdv à la Guérite** Atelier d'écriture poétique en extérieur *Images et poésie*, prise d'images (photo ou dessin) et début d'écriture

13h pause déjeuner

Temps libre

15h-16h30 **La Guérite** suite de l'atelier *Images et poésie*

17h-19h **Salle du Préau** Pilates Stretching et avec Accessoires Magic Circle (fourni) + Relaxation sonore

20h- pause dîner

21h30 **Salle du Préau** soirée lecture Contes pour enfants et tous publics, par Elena Berti, Olivier Bastide et Monique Marta « *Fiabe italiane di Italo Calvino* », base de l'atelier d'écriture du lendemain
Soirée Contes

Samedi 27

9h30-10h30 **Salle du Préau** Pilates/réveil du corps

11h-12h30 **La Guérite** atelier d'écriture poétique à la suite de la soirée contes

13h pause déjeuner

Temps libre

15h-17h **Salle du Préau** Préparation de la soirée Finale présentant les créations des ateliers. Mise en voix et mise en place pratique de l'expo.

17h30-19h30 **salle du Préau** Pilates Stretching et Accessoires Élastique (fourni)+ Relaxation sonore

20h- pause dîner

21h30 **Salle du Préau** Soirée Finale «Paroles Poétiques» lecture des textes par les stagiaires avec projection des photos réalisées durant le Stage.
Exposition dessins réalisés par les stagiaires.
Soirée Paroles poétiques

SOIRÉES

Mercredi 24 août 21h La Guérite « **Soirée Estivale sur une terrasse de Café** » *gratuit*

Jeudi 25 août 21h30 Salle du Préau Théâtre « **Un Ouvrage de dames** » *payant (tarif stagiaires 8€ externes 10€ gratuit enfants 3-11ans)*

Vendredi 26 août 21h30 Salle du Préau Soirée Contes « **Fiabe Italienne** » d'Italo Calvino *gratuit*

Samedi 27 août 21h30 salle du Préau «**Paroles Poétiques** » Exposition et lectures des Stagiaires des Ateliers Ecriture Poétique *gratuit*

MODALITE d'INSCRIPTIONS ET TARIFS :

Le coût du Stage complet recouvre:

9 heures de pratique de Pilates en Salle et 2 heures de Balade –Pilates en extérieur

12 heures d'Ateliers Poétiques

3 Soirées au Préau et La Guérite

Prêt du Matériel : Pour la pratique PILATES softball/ Magic Circle et Elastiques

Pour les Ateliers : Carnets/Matériel d'écriture et dessins seulement en secours

Le coût du Stage NE COMPREND PAS :

Voyage/Hébergement et Repas

Pour le Pilates : Amener un Tapis personnel

Pour l'atelier d'écriture prévoir papier et stylos, matériel de dessin portatif

Seul le spectacle de théâtre est à payer en sus/ tarif stagiaires 8€ externes 10€

TARIFS :

STAGE COMPLET DE 4 JOURS PILATES ET ATELIERS POETIQUES plus soirée finale avec présentation des ateliers et expo: **300€**

STAGE Complet sur 4 jours seulement PILATES ou seulement ATELIER POETIQUE : **200€**

1 JOURNEE de Stage Complet ou partiel : **100€**

INFORMATIONS PRATIQUES

Comment arriver : par la route Depuis Nice ou Digne

En train, gare Pont de Gueydan (St.Benoit) à 6km de Sausses par la ligne Nice-Digne « train des Pignes », (Prévenir le contrôleur pour arrêt ; une navette sera disponible le mercredi matin au 06 33 88 64 00, prévenir lors de l'inscription de la venue par train et de l'horaire)

HEBERGEMENTS et Repas :

Gîte de La Guérite (Sausses) 04 93 02 42 54 / 06 36 26 56 28

Chambre commune 9 places avec Sdb (2 grand lits 2 places- 1 canapé lit 2 places- 3 lits 1 place) : (draps à louer 12€ ou à amener)

4 jours en **PENSION COMPLETE** petit déjeuner compris : 63€ par personne /Jour, soit 252€/personne les 4 jours

Chambre d'hôtes double, 392€ pension complète durée du stage

Coût des différents repas pris séparément à La Guérite : petit déjeuner 5€

formule 15€ midi (plat+dessert+café)

formule 18€ le soir (entrée+plat+fromage ou dessert+café)

formule Pique-Nique : 10€

Chez Nathalie **(Sausses) 06 84 61 17 24

2 chambres 2 Grands lits + 2 lits 1 place Salon, sdb, cuisine. (40€ pour 2 personnes puis 15 /Personne/Nuitée) + 10 € ménage final

Hôtel Le Vauban ** (Entrevaux à 11km de Sausses) 04 93 02 13 05

2 Chambres lits jumeaux/douche/lavabo/wc sur pallier 65€/jour

2 chambres Grand lit/Douche, Lavabo, wc 95€/jour

3 chambres triples grand lit et petit lit Douche/lavabo et wc 115€/jour

Taxe de Séjour et Petit Déjeuner compris

Autre hébergement possible sur demande

Règlement intérieur du stage

« Retraite Pilates et poésie »

- 1. Les organisateurs :** Le Centre Movimento dirigé par Elena Berti et l'Association Vocatif présidée par Monique Marta organisent conjointement le stage.
- 2. Le règlement intérieur :** Toute inscription au stage vaut acceptation du règlement,
- 3. Modalités d'inscription :** Le stage dure du 24 au 27 août 2022 selon le programme détaillé qui est joint avec le bulletin d'inscription. L'envoi du bulletin d'inscription et d'un chèque bancaire de 50% du montant total du stage par lettre au Centre Movimento 33 rue Jean Jaurès 84100 Orange vaut comme préinscription ; un mail en retour en sera garant. L'inscription sera définitive après dépôt d'un chèque bancaire des 50% restants du montant du stage lors de l'ouverture du stage.
- 4. Remboursement :** Aucun remboursement ne pourra intervenir dès réception du chèque d'acompte.
- 5. Santé et aptitude :** stagiaire certifie être en bonne santé et apte de participer au stage comme décrit par le programme.
- 6. Assurance personnelle :** Le stagiaire certifie être couvert par un contrat d'assurance responsabilité civile.
- 7. Programme du stage :** Chaque stagiaire déclare avoir pris connaissance du programme et de la nature des activités. Des changements de programme, si des impératifs y obligent, seront annoncé le plus tôt possible.
- 8. Matériel, tenue et locaux :** Chaque stagiaire doit avoir une tenue adaptée aux activités choisies ; il doit respecter les autres et les lieux du stage. Il doit se munir du matériel qui est dit non fourni dans le descriptif du programme.
- 9. Vol et accident :** Les organisateurs se déchargent de toute responsabilité en cas de vol ou d'accident durant la pratique des activités.
- 10. Annulation du stage pour défaut d'inscrits :** Un nombre d'inscrits trop faible peut entraîner l'annulation du stage, par suite le remboursement des sommes perçues.
- 11. Annulation du stage pour force majeure :** En cas d'annulation du stage pour force majeure, le remboursement des sommes perçues sera effectué.
- 12. Droit à l'image :** Le stagiaire autorise les organisateurs à filmer ou photographier individuellement ou collectivement et de diffuser ou publier sur des supports liés au stage et à ses organisateurs.
- 13. Assiduité, ponctualité :** Les stagiaires doivent être assidus et ponctuels.