

## MODALITÉS PRATIQUES

### COMMENT S'Y RENDRE :

#### En train à partir de Paris:

- Saint Florentin Vergigny (89 - YONNE)  
à 1h35 de Paris Gare de Lyon ou de Bercy - 17 km de Bois Gérard
- Tonnerre (89 - YONNE)  
à 1h45 de Paris Gare de Lyon ou de Bercy - 17 km de Bois Gérard
- Laroche-Migennes (gare TGV - 89 - YONNE)  
à 1h25 de Paris Gare de Lyon ou de Bercy - 35 km de Bois Gérard

#### En voiture :

Le domaine de Bois Gérard est à 2 heures de route au sud-est de Paris (180 km) et à 45 minutes de Troyes, Sens ou Auxerre.

À pied : Le chemin de grande randonnée de Saint-Jacques-de-Compostelle passe au pied du domaine.

### HÉBERGEMENT & REPAS

**Forfait 4 nuits en pension complète = 272€ à régler à « Instant Bien Être » avant le 1er**

**Mai 2012. Règlement auprès de Béatrice Péralta .**

**Ce prix comprend :** la chambre individuelle ou double suivant votre choix, le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner, les collations aux pauses. **Les repas sont végétariens à base de produits biologiques.**

Pensez à apporter une paire de draps simples ou doubles selon votre réservation ainsi que des serviettes de toilettes. Possibilité de louer des draps sur place : 7€ simple ou 9€ double.

### MATÉRIEL

Amenez un paréo ou une serviette pour les tapis de sol et des chaussures de marche pour promenade.

### ACCUEIL sur place

Arrivée lundi 9 juillet dès 17h avec un pot de bienvenue, la visite du domaine et l'installation dans les chambres. La présentation du stage et un cours de gym douce détente auront lieu en soirée.

### Les « petits plus » du stage et du lieu:

Boutique de produits bio et bien-être, promenade dans la nature, découverte des différents stages proposés par : [www.boisgerard.fr](http://www.boisgerard.fr)

Bulletin d'inscription à retourner à Béatrice Péralta, 38 rue Victor Massé 75009 Paris

[www.dansegym-peralta.fr](http://www.dansegym-peralta.fr)

Béatrice Péralta vous propose

# Stage : Bien Être Mieux Être

**Du Lundi 9 juillet au Vendredi 13  
juillet 2012**

Au domaine de Bois Gérard  
dans l'Aube à 180 kms de Paris



(10130 Chessy-les-Prés)

**Gym douce, Détente,  
Nature,  
Mouvements, Émotions  
Produits biologiques**

**Coût du stage : 320 €\***

(Hors hébergement et transport)

**(\* ) 250€ la seconde inscription si vous venez à 2  
Inscriptions avant le 15 mars**



vue de la salle de gym

Bulletin d'inscription à retourner à Béatrice Péralta, 38 rue Victor Massé 75009 Paris

[www.dansegym-peralta.fr](http://www.dansegym-peralta.fr)

**Ateliers Bien-Être et Mouvements****(Animés par Béatrice Péralta)****Tous les matins à partir de 9h15 :**

**Gymnastique douce globale** Abordant différents thèmes (Respiration, travail sur les différents axes, colonne vertébrale, abdominaux, étirements, travail spécifique pour le pied, travail sur les suites en mouvements, travail avec balles et élastiques suivant les jours.

**Travail sur le Mouvement debout dans l'espace** : Pour la maîtrise de l'équilibre (Apprentissage d'un enchaînement debout au fur et à mesure du stage)

**Travail de prise de notes** pédagogiques, repères anatomiques et échanges avec les animateurs.

Si le temps le permet, à certains moments, **travail du corps dans la nature**, en plein air.

**Repas vers 12h45****Reprise des activités à 15h15****Fin des ateliers vers 18h00**

**Selon les jours** : Travail d'initiation à la sophrologie, relaxation, apprentissage d'auto massages. Ballade dans la nature avec temps de respiration et d'échanges.

**Barre au sol contemporaine** : Initiation à la pratique de la barre au sol : travail au sol, et en fin de cours mouvements debout : étirements, tonicité musculaire, souplesse, travail sur la coordination du geste en musique.

**Ateliers pratiques** : En seconde partie de l'après-midi et/ou en soirée avec Jean-Claude Pascal et Béatrice Péralta, ateliers basés sur la conscience du corps et de la présence à soi, à l'énergie, à la vitalité, au bien-être. Une découverte du chemin des émotions dans le corps.

**Dîner à 20h****Conférences/Ateliers****(Animés par Jean-Claude Pascal)**

**En soirée après le repas mais pouvant se faire en fin d'après midi pour laisser la soirée libre :**

Découverte de différents mythes illustrant l'histoire de la création du corps.

Corps et Astrologie (Merci de communiquer votre lieu, date et heure de naissance si vous souhaitez participer à cet atelier).

Autres conférences, débats, tables rondes sur le bien-être, les fleurs de Bach et autres domaines contribuant au bien-être.

**Fin du stage vendredi 13 juillet à 17h00**

**Bulletin d'inscription** à retourner à :  
Béatrice Péralta, 38 rue Victor Massé 75009 Paris  
**avec chèque de 150€ d'arrhes à l'ordre de «Instant Bien Être»** pour prise en compte de l'inscription.

<b>Nom</b>	
<b>Prénom</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Email</b>	
<b>Tél.</b>	
<b>Date, lieu, heure de naissance</b>	

**Heure d'arrivée à Bois Gérard :****Heure de Départ :****Chambre individuelle :** **Chambre double :**  (Préciser)

Contact : 06 09 80 41 80 ou

**[www.dansegym-peralta.fr](http://www.dansegym-peralta.fr)**

Attention : Le nombre de places est limité  
**Inscriptions avant le 15 mars** et selon les places disponibles.