

« IMMERSIONS OSTEO EVEIL 30 heures »

www.hameaudepave.fr

Les immersions se déroulent dans un lieu superbe et préservé de l'Ariège, le Hameau de Pave.



Pour qui ? Adultes – Ouvert à tous !

Pour toute personne souhaitant améliorer sa relation à son corps pour **plus d'autonomie, de confort et de liberté**

Pour les professionnels de santé et thérapeutes manuels - ostéopathes, kinésithérapeutes, sage-femmes, ...-, les danseurs, sportifs, praticiens somatiques - yoga, Feldenkrais, qi gong, BMC, Pilates... -

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Quand ? stage de printemps : **8 au 12 mai 2024**
 stage d'automne : **13 au 17 septembre 2024**

Contenu

20 heures de pratique d'ostéo éveil sont alliées à des moments d'immersion dans la nature !

L'initiation à l'ostéo éveil débutera par un apprentissage rigoureux et approfondi du Réveil Osseux®, qu'ensuite nous pratiquerons quotidiennement.

Nous aborderons divers lieux du corps parmi : l'arche unique, les diaphragmes (ou planchers), la peau et les espaces sous-cutanés, certains organes (reins, estomac-foie, organes du thorax...), les cavités, le milieu du corps, le petit bassin, les membres, la tête et le cou.

Nous nous initierons aux différentes modalités de toucher : pressions traversantes, pressions-impulsions rythmiques et pressions maintenues. Nous nous familiariserons avec le concept de biotenségrité et les pratiques associées. Enfin nous explorerons les mouvements émergeant de ces nouveaux états de corps. **Le contenu pourra évoluer en fonction du groupe et des besoins qui s'exprimeront.**

Déroulé des stages:

Accueil des participants le premier jour de 8h30 à 9h30 et un démarrage de l'atelier à 10h

Journée-type:

9h-13h: ostéo éveil

13h-14h: déjeuner

14h-15h: pause

15h-16h : immersion pleine nature (marche, méditation...)

16h-19h: ostéo éveil (dans la salle ou en pleine nature, selon météo)

Le dernier jour, l'atelier d'ostéo éveil est exclusivement le matin



Les téléphones, Ipad et autres appareils électroniques sont interdits pendant les ateliers. En outre **il est recommandé d'être en mode déconnecté durant l'ensemble du stage.**

Un **certificat de 30h d'ostéo-éveil** sera délivré à tous·tes les participant·e·s à l'issue d'un stage. Ceux qui sont intéressés à compléter le cursus obtiendront le 1^{er} degré à l'issue de 90 heures, et le 2nd degré à l'issue de 180 heures.

Témoignages

« ... chaque immersion participe à me construire plus vivante, éveillée et complète. J'ai très envie de cheminer longtemps encore dans ces bains d'os, d'éveil et de nature ... »

« ... je me sens plus affirmée dans mon corps, dans ma manière d'être à l'autre, dans ma manière d'approcher un autre corps, je me sens plus confiante dans ma présence à moi-même et à l'autre ...»

« ... l'expérience d'Agnès, sa connaissance pointue et son talent dans sa pratique - ainsi que son approche sensible et attentive - font d'elle une guide remarquable et attentionnée et une ressource unique pour ceux intéressés par l'ostéo éveil ... »

Tarifs

Coûts pédagogiques : 300 € par stage

Tarif « early bird » jusqu'à 45 jours avant le début du stage: 260 €



Hébergement et repas:

- en gîte : 80 €

- en camping : 60 € tente individuelle avec matelas, 40€ avec votre propre matériel (disponibilité en fonction de la saison)

Charline, notre cuisinière, prépare de délicieux plats complets et équilibrés pour un prix total de 100€ par participant pour l'ensemble du stage (déjeuner et dîner)



Inscription et paiement

La pré-inscription se fait par e-mail à agnes.douillet@free.fr, en précisant : nom, prénom, adresse e-mail et téléphone.

L'inscription définitive se fait à la réception d'un chèque d'arrhes de 150 € à Agnès Douillet à envoyer à l'adresse suivante : Agnès Douillet, 18 rue Pierre Brossolette, 94110 Arcueil

En cas d'annulation jusqu'à 30 jours avant le début du stage, aucun frais d'annulation ne sera retenu. Au-delà de cette date, les frais d'annulation seront de 140€ (soit 50% des frais pédagogiques). Tout désistement de repas en cours de stage nécessitera le paiement d'une indemnité de 5€ par repas pour la matière première.