

ATELIER DES MILLE POUCES  
- depuis 2009 -

## ***AU COEUR DES ALPES***

*soleil et fraîcheur entre lac et montagne*



**JUILLET 2020, un temps pour soi...**

# ***MASSAGES***

*réflexologie – shiatsu – massage relaxant*

## Un temps pour soi...

du lundi 6 au samedi 11 juillet

tarifs + - 640 €



Chaque stagiaire **recevra un massage par jour** et pourra découvrir trois types de soins : **réflexologie, shiatsu, massage relaxant à l'huile**. Conférences, ateliers sur la posture corporelle, le mouvement et la relaxation permettront à chacun de clarifier sa manière de gérer sa santé au quotidien.

Petit groupe ( 6 personnes max).

### Trois intervenants qualifiés.

**Réflexologie** – Pression sur les zones réflexes des pieds ou des mains.

**Shiatsu** – Technique japonaise par pression sur les méridiens d'acupuncture et les chaînes musculaires. Travail au sol, tout habillé.

**Massage relaxant** - Massage à l'huile sur table de l'ensemble du corps.

**Autres activités** : approche méditative de la relaxation, initiation à la réflexologie plantaire et palmaire, conférence, balade, canoë, temps libre...

# L'Atelier des 1000 Pouces, un site naturel

## Jocelyne et André Sbrava

Passionnés de nature, de culture, de rencontre, ils nous accueillent dans leur univers, bâti de leurs mains avec la joie du coeur.



*L'atelier des 1000 pouces a pour but de développer l'échange, la responsabilité, la communication et l'épanouissement personnel au travers d'ateliers d'arts corporels, d'arts plastiques en liens avec la nature, des ateliers de musique et de danses ainsi que toute autre forme de pratiques ayant trait à la sauvegarde des savoirs. Savoir-faire d'ici et d'ailleurs. Recherche de l'équilibre corps-esprit dans un environnement social et culturel.*

Jocelyne et André

*Suspendu entre Ciel et Terre : le territoire des 1000 Pouces.  
Habité par une tribu étrange... qui dérange ? Non, qui enchante.  
Un ravissement d'astuces pour vivre ensemble dans la paix et la joie.  
Même quand le Ciel nous tombe sur la tête...  
On vient y chercher un contact direct avec la Nature qui nous garde, nous observe, nous aime.  
On retrouve les gestes de la fraternité.  
Loin des soucis du quotidien, on se refait une santé.  
Ensemble, une nouvelle famille par-delà les distances.*

Noëlle Weyeneth



## Accès

### Adresse

chez Jocelyne et André Sbrava  
La Rouvière Haute  
04340 La Bréole

**Par la route** : via Gap ou Digne

**Par le train** : gare de Gap



## Praticiens et formateurs expérimentés

Plusieurs enseignants pour des cours aux contenus adaptés à votre niveau et à votre condition physique.

### Noëlle Weyeneth



Pionnière de la Réflexologie plantaire en France et en Suisse, enseigne avec passion et dévouement depuis 1974. Élève de Doreen Bayly et garante de l'École Bayly, elle a formé des milliers de réflexologues et ne cesse de tisser des liens entre toutes les pratiques visant une meilleure santé. Elle vit à Lausanne.

### Jean-Michel Chauvin



Après des études universitaires dans le domaine des activités physiques et sportives (STAPS), il s'est intéressé au mouvement, au travers, entre autres, des approches martiales d'expression, et des pratiques de mieux-être (Réflexologies, Shiatsu, Ré-équilibrage énergétique...).

Il exerce en cabinet et développe les techniques de mieux-être par l'écoute manuelle corporelle et l'enseignement du shintaido dans le cadre de l'Association Shintaido Nouvelle Voie du Corps à Bandol et à Toulon.

### Raphaël Weill



Il a vécu 12 ans au Japon pour se former aux arts martiaux et aux méthodes de méditation. Il a étudié l'histoire du Japon à l'Université Taisho de Tokyo. Il a enseigné le français langue étrangère à Tokyo, Paris et Genève.

Il enseigne le shintaido dans le cadre de l'Association Shintaido Léman. Il est réflexologue et masso-thérapeute diplômé de l'Académie des Arts Thérapeutiques de Genève. Il traduit les ouvrages de Maître Aoki Hiroyuki, fondateur du shintaido.

# Déroulement de votre séjour

Du lundi 6 juillet à 16h au samedi 11 juillet à 14h  
Repas servis. Vaisselle, ménage : coup de main bienvenu.



## Emploi du temps à titre indicatif

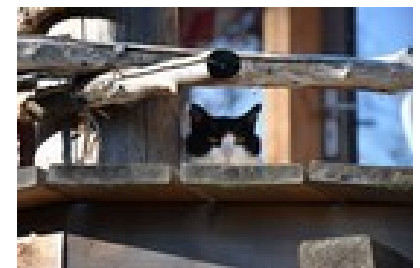
jours	matinée	après-midi	soirée
lundi	///	16h – accueil & installation	19h30 – temps méditatif 20h – dîner & présentation
mardi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – massages	13h – déjeuner & sieste 15h30 – atelier santé	19h30 – temps méditatif 20h – dîner & soirée
mercredi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – massages	13h – déjeuner & sieste 15h30 – atelier mouvement	19h30 – temps méditatif 20h – dîner
jeudi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – atelier	13h – déjeuner & sieste 17h – massages	19h30 – temps méditatif 20h – dîner
vendredi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – massages	13h – déjeuner & sieste 15h30 – atelier mouvement	19h30 – temps méditatif 20h – dîner & soirée chanson
samedi	8h – temps méditatif 8h30 – petit-déjeuner 9h30 – auto-massage	14h - départ	///

Massages = Chaque stagiaire reçoit un massage.

*Aucune activité n'est obligatoire.* Les stagiaires sont priés de prévenir s'ils ne souhaitent pas participer.

Accompagnant enfant ou adulte, nous consulter.

Les animaux de compagnie sont acceptés sous certaines conditions. Nous consulter.

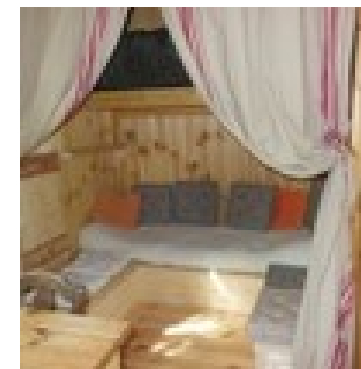


## Infrastructures

2 wc, 1 douche, 1 lavabo, 1 salle d'activités, 1 chapiteau, 1 cuisine avec machine à laver la vaisselle

## Hébergements

Chalet 1	2 pièces, 1 lit double, 2 lits simples + douche & wc, cuisine et frigo
Chalet 2	1 pièce, 1 lit double, 1 lit simple & wc
Grande cabane perchée	2 pièces, 2 lits simples, 1 lit double + douche & wc, cuisine et frigo
Petite cabane perchée	1 pièce, 2 lits simples, wc
Cabane	1 pièce, 2 lits simples, wc
Gîte	1 pièce, 2 lits simples, wc
Tipi	1 lit double et 2 lits simples
Tente	1 lit double et 2 lits simples
Camping	votre matériel



# Tarifs

## Tarif hors hébergement

Tarif en €	600
------------	-----

## Tarifs hébergement par stagiaire pour la durée du séjour (taxe de séjour non incluse)

Lieu	Tarif en €
chalet 1	50
chalet 2	50
grande cabane perchée	50
petite cabane perchée	40
la cabane	40
gîte	40
tipi	20
tente	20
camping	5



- Les montants comprennent l'enseignement et la pension complète pour la durée du séjour.
- Taxe de séjour non incluse
- Inscription après le 23 juin 2020 : + 30 €
- Conditions d'annulation et de remboursement : avant le 23 juin 2020 100 %, entre le 23 juin et la veille de votre stage 50 %, dès le premier jour de stage 0 %.

# Informations & Inscription

Jocelyne Sbrava – 06 85 18 74 74 / <http://www.1000pouces.com>

Raphaël Weill - 06 52 64 32 85 / [raphaelweill@outlook.com](mailto:raphaelweill@outlook.com)

Jean-Michel Chauvin - 06 14 92 66 22 / [jeanmi.chauvin@gmail.com](mailto:jeanmi.chauvin@gmail.com)



**Pour vous inscrire,** veuillez compléter le document d'inscription ci-joint.

**Au plaisir de vous revoir ou de faire votre connaissance !**

- L'équipe de l'Atelier des 1000 pouces -



*méditation sous la cascade*

*art de mouvement et d'expression*

**Autres stages**

**en juillet**

**aux Mille Pouces**



du samedi 11 au lundi 13 juillet

du lundi 13 au dimanche 19 juillet

tarifs + - 200 €

tarifs + - 395 €

S'unir à la nature, retrouver un état naturel, éliminer les tensions.

Le *shintaido*, art martial et art du corps, de mouvement et d'expression.

Le *takigyo* procure l'effet d'un massage, d'un soin reçu directement de la nature.

Deux enseignants pour deux niveaux, les cours seront adaptés au niveau et à la condition physique de chacun.

Entrer dans le flux de la cascade est une expérience libératrice intense et de joie profonde qui ouvre les yeux sur la simplicité et la beauté de la nature.

***Le corps est le message de l'univers.***

Le stage comprend des préparations, deux passages sous la cascade et des temps de partage.

Aoki Hiroyuki  
fondateur du shintaido

***Le takigyo est communément pratiqué au Japon.***