

DOMAINE DES CHABRIERS Drôme



STAGE PILATES et poterie RAKU

Du lundi 7 au vendredi 11 juillet 2025

RESPIRER ACTIVER L'ENERGIE

avec Isabelle BUGADA

5 JOURS pour REGENERER

L'ORGANISME ET APAISER LES TENSIONS

Découvrir la poterie RAKU avec Catherine VIEUX

Visitez le site des Chabriers pour
l'hébergement :
<https://www.domainedeschabriers.com/>

Informations et inscriptions :

CELINE Duverney GERANTE:

06 28 23 90 21

ISABELLE BUGADA 06 95 33 54 60

CATHERINE VIEUX 06 78 70 15 94



PROGRAMME DES 5 JOURS

du lundi 8 à partir de 11h au vendredi 12 juillet à 12h

Pratiques de Pilates

Le Pilates améliore la flexibilité

- *vous travaillez en toute sécurité l' étirement des muscles et l'amplitude des mouvements dans les articulations. Vous améliorerez ainsi votre souplesse et devenez ainsi plus flexible dans les mouvements de la vie de tous les jours.*

Le Pilates renforce les muscles centraux

- *Les muscles centraux du corps sont les muscles profonds du dos, de l'abdomen et du plancher pelvien. Ces muscles sont essentiels pour avoir un dos fort et souple, une bonne posture et des mouvements efficaces. Lorsque notre noyau est fort, la charpente du corps est soutenue. Notre cou et nos épaules peuvent se détendre et le reste de nos muscles et articulations sont libres de faire leur travail.*

Le Pilates améliore la posture

- *Une bonne posture est le reflet d'un bon alignement soutenu par un noyau solide. C'est une position à partir de laquelle on peut se déplacer librement. En se basant sur les principes fondamentaux de la méthode Pilates, on entraîne son corps à s'exprimer avec force et harmonie.*

Les personnes qui pratiquent le Pilates ont souvent une excellente posture. C'est aussi une raison pour laquelle le Pilates est utilisé pour soigner les maux de dos.

Le Pilates donne de l'énergie

- *Ca peut sembler paradoxal, mais plus vous faites d'exercice, plus vous avez d'énergie. Et plus vous aurez d'énergie, plus vous aurez envie de faire votre routine d'exercice. C'est un cercle vertueux !*

Alors bien sûr, c'est vrai pour n'importe quel sport, mais l'avantage du Pilates est qu'il est très complet : il tonifie la respiration et la circulation, stimule les muscles et la colonne vertébrale, inonde le corps entier de bonnes sensations.

Au programme :

le MATIN petit déjeuner 8h

pratique du Pilates 1h30 (avec et sans matériel) horaires adaptés au RAKU

- **découverte et/ou perfectionnement du Pilates**
avec Isabelle certifiée et expérimentée
- **JOURNEE** : repas sur place ou emporté suivant les activités
- **2 options**
- **2 Ballades de 3 h et/ou piscine - détente**
- Découvrez les paysages de la vallée de la Drome, sa rivière, ses villages et son terroir avec Céline
et/ou atelier poterie RAKU avec Catherine (10 à 12h sur 3 jours suivant les pièces réalisées)
- Transformez la terre avec le feu, c'est la magie du RAKU !
- Travailler l'argile permet d'intégrer "les fonctions mentales, émotionnelles et kinesthésiques du cerveau. C'est une expérience complète, et un excellent moyen de sortir d'un marasme. Des recherches montrent que notre cerveau est câblé pour se sentir bien en réponse à une activité physique gratifiante, qui ne fait généralement plus partie de notre vie quotidienne.
- **SOIREE 1h00**
- pratique de **PILATES - STRECHING - RELAXATION**

Le Pilates est bon pour l'ensemble du corps

Contrairement à d'autres disciplines de fitness ou certains sports, le Pilates ne développe pas uniquement certaines parties du corps en négligeant les autres. Bien au contraire, le Pilates a pour but **d'améliorer la condition physique de l'ensemble du corps** en favorisant une musculature harmonieuse et de l'amplitude dans les mouvements de toutes les articulations. L'attention portée au bien-être de tout le corps, notamment par la respiration et le contrôle des mouvements par l'esprit, fait du Pilates une discipline vraiment complète.

- **SOIREE Repas vers 20h00**

-

Alimentation : Profitez de repas **VEGETARIENS** faits maison et de produits locaux

Conditions : En pension complète

chambre double partagée - Bonne condition physique



TARIF

- 580 € pour les 5 jours d'enseignements et 4 jours d'hébergement en alimentation végétarienne
- en chambre double partagée avec s.d.bain
- Toute TAXE COMPRISE
- voyage non compris et sortie hors programme
- informations et inscriptions
celine.duverney@wanadoo.fr
- 470 Route de la salette Ourches 26120



Isabelle,
et Céline



Catherine

