Stage Danses &Détox

MELIPONA

Vivons l'instinct Present

21 au 25 mai 2021

Renouer avec son corps

- **12h d'initiations à 6 danses différentes:** Salsa, Tango, Flamenco, Swing, Blues et Danse africaine
- Une **alimentation saine et légère** pour un bon nettoyage de printemps
- Des **temps de pause** dans un **cadre idyllique** pour faire le plein d'énergie
- De l'**éveil et étirement corporel** chaque matin pour démarrer la journée en douceur
- Une **randonnée en pleine nature** dans les contreforts du Parc du Vercors avec baignade en rivière
- **Sauna, jacuzzi et fauteuil de massage** en libre accès illimité (+ soins possibles à la carte)

Programme du stage – Danse & alimentation saine

Déroulement d’une journée type

- 8h-9h: **Eveil corporel** en douceur
- 9h-10h: Petit-déjeuner à base de fruits de saison et jus de légumes frais
- 10h-12h: **Initiation danse**, différente chaque jour
- 12h30-13h30 : Repas sain à base de légumes de saison
- 13h30-16h: Temps libre avec accès au **jacuzzi, sauna, fauteuil de massage** et piscine
- 16h-18h: **Initiation danse**, différente chaque jour
- 19h30 : Dîner léger à base de soupe et légumes
- 20h: Soirée libre ou à thème selon les jours

Programme du stage – Danse & alimentation saine

Nous ferons également une **belle randonnée dans la nature** nous permettant d'aller nous **baigner dans la rivière** voisine, la Gervanne.

Des **soins relaxants** seront proposés à la carte (non-inclus) avec nos intervenants professionnels les après-midi(sous réserve de disponibilité): Réflexologie plantaire, massages et soins aux huiles chaudes, shiatsu détente, drainage lymphatique, etc.

Le soir nous profiterons d'un **atelier à thème**, d'une **relaxation** ou d'un **temps calme** pour la lecture, la musique, les jeux de société et les échanges.

Logement – L'Amandier, gîte de charme

L'Amandier est un havre de paix au cœur d'un paisible hameau au pied du Vercors.

- Un **cadre apaisant** avec **vue panoramique spectaculaire** sur les montagnes et les champs de lavandes
- Un **hébergement confortable** et de charme autour d'un **grand salon lumineux**
- Des installations de qualité dont une grande **salle d'activité**, un **jacuzzi**, un **sauna**, une petite **piscine**, un fauteuil de **massage**, des salles de **soins**, etc.

Vos intervenants pour ce stage

Federico Estrada

Passionné de rythmes et musique, je danse et enseigne le Tango et la Salsa depuis maintenant 15 ans.

Je suis guatémaltèque, sociologue de formation et j'ai vécu dans plusieurs pays, me permettant d'apprécier les diversités culturelles mais aussi la diversité des mouvements et rythmes musicaux. J'ai ainsi été formé par des danseurs professionnels reconnus et j'ai participé à plusieurs festivals internationaux. Aujourd'hui c'est avec plaisir que je transmets ma passion.

Monica Fernandez Canales

Hispano-mexicaine, je grandis à Séville où, très jeune je me passionne pour le flamenco. Puis, je découvre la danse africaine lors d'un voyage au Burkina Faso et m'y plonge durant 12 ans. En parallèle j'intègre le conservatoire de danse contemporaine de Séville, qui me permet de me professionnaliser encore sur le plan technique.

Toujours aussi passionnée par les mécanismes et mouvements du corps, j'enseigne aujourd'hui ces différents rythmes tout en menant une activité de thérapeute (gestalt; cranio-sacré) et masseuse.

Vos intervenants pour ce stage

Sandhya Mangou

C'est en découvrant l'ambiance dynamique et joyeuse des bals swing à Paris en 2012 que j'ai su que ces danses étaient faites pour moi !

Professeur de danse Lindy Hop à l'école Shake That Swing, je suis également passionnée de danse Blues et vous propose des cours ludiques, sur différents types de rythmes swing. Quel que soit votre niveau mon but est de vous transmettre le plaisir de la danse dite « sociale ».

Perrine Juveneton

Après avoir été responsable d'une agence de voyage à l'étranger je suis revenue m'installer dans ma région d'origine, la Drôme. Je travaille désormais comme organisatrice de séjours détox et de voyages en conscience; tant en France qu'au Guatemala. Attentive aux détails, j'aime trouver le petit plus qui fera de votre expérience un moment unique.

Prestations et tarifs

Tarif TTC par personne pour 5 jours en pension complète, en chambre :

Triple	Double	Individuelle
635€/personne	675€/personne	715€/personne avec salle de bain partagée
		+40€ pour une salle de bain privée

Tarifs valables uniquement pour le stage ci-dessus, sous réserve d'un minimum de 8 participants. Les chambres seront attribuées par ordre d'inscription.

Ce tarif comprend

Logement en gîte de charme sur 4 nuits
3 repas végétariens par jour de type détox
4h d'éveils corporels en douceur
2 soirées à thème
12h d'initiation à la danse (6 danses x 2h)
Une randonnée accompagnée à la rivière
Accès en libre service au jacuzzi et sauna

Ce tarif ne comprend pas

Le transport pour venir à l'Amandier
Tous les soins éventuels pris à la carte
Toutes dépenses personnelles
Tous services non mentionnés

Nous contacter

Perrine Juveneton

(+33) 7 49 28 17 35

info.melipona@gmail.com

www.meliponadrome.fr