



2022

Rencontre Pédagogique

En Drôme

Planning

Un total de 16 h de pratique en ateliers et cours sur 3 jours

Vendredi après-midi

- 14h00/15h30

Pot d'accueil

Installation dans les chambres

Présentation du stage

16h30/19h00

Séance de Pilates à « 3 voix » (si la météo le permet les séances et la pratique se feront en extérieur) et retour questions/réponses

Bassin naturelle écologique, détente, relaxation, marche et/ou temps libre....

- 19H00

DINER et soirée à thème

Samedi matin

- 9h30/12h00

Matinée Pilates avec une des intervenantes (si la météo le permet les séances et la pratique se feront en extérieur), elle développera un thème de son domaine de prédilection

Retour de séance et analyse

- 12H30 DEJEUNER

Samedi après-midi

Bassin naturel écologique, détente, marche, relaxation, méditation, (sieste Provençale) et/ou temps libre....

- 16h00/19h00

Atelier pédagogique : déconstruisons les « mythes » de la respiration, de l'alignement, du neutre. Biomécanique et mouvement. Utiliser les « directions d'énergie » entre stabilité/mobilité

- 19h30
DINER et SOIREE EN MOUVEMENT : « la fièvre du samedi soir »

Dimanche matin

- 9h30/12h00
Matinée Pilates avec une des intervenantes (si la météo le permet les séances et la pratique se feront en extérieur), elle développera un thème de son domaine de prédilection
Retour de séance et analyse

- 12h30 DEJEUNER

Dimanche après-midi

Bassin naturel écologique, détente, marche, relaxation et/ou temps libre....

- 16h00/19h00
Atelier pédagogique : Posture/Fascia/gravité « faites de la gravité votre amie, disait Joseph ! ».
- 19h30
DINER et soirée à thème

Lundi matin

- 9h30/12h00
Matinée Pilates avec une des intervenantes (si la météo le permet les séances et la pratique se feront en extérieur), elle développera un thème de son domaine de prédilection
Retour de séance et analyse
- 12h30 DEJEUNER

Lundi après-midi

Bassin naturel écologique, détente, préparation des bagages....

- 13h30/16h30
Atelier pédagogique : l'enseignement verbal et l'importance des mots utilisés, du langage, des images et des métaphores.
- Départ

Penser à apporter une protection pour le tapis de cours fournis par le gîte, ainsi qu'une paire de chaussures que pour l'intérieur dans la salle de pratique.

**le planning est prévisionnel et est susceptible d'être adapté au besoin de groupe*