

Le lieu

L'**Arbre Bleu** est une maison de caractère située sur la place de l'église du village de **Cherveix-Cubas**, sur les bords de l'Auvézère, entre Périgueux et Brive-la-Gaillarde.



La **participation** est limitée à 12 stagiaires, hébergés en chambres doubles - individuelle avec supplément.

Les **repas** sont concoctés majoritairement avec les produits du potager.

Au bout du jardin coule la **rivière**, pour se baigner, se promener, se reposer au bruit de l'eau...



Sophie HIERONIMUS



Psychomotricienne diplômée de la Pitié Salpêtrière en 2000, elle exerce en **libéral** à Paris, dispense **enseignements** et **formations** pour des professionnels de santé et **coache** divers orateurs en prise de parole en public. Précédemment comédienne, chanteuse et danseuse, elle met à profit ses compétences artistiques dans sa pratique actuelle.

Sportive, émerveillée par les capacités insoupçonnées du corps humain mais soucieuse aussi d'en ménager les ressources, elle se forme à la **Gymnastique Ehrenfried**, en **danse-thérapie**, en **anatomie**, en analyse du mouvement **Laban / Bartenieff**, auprès de personnes auxquelles elle doit beaucoup : Benoit Lesage, Blandine Calais-Germain, Angela Loureiro lui offrent tant d'outils et une approche si fine qu'elle dispose d'une large palette pour adapter son approche aux besoins psychomoteurs des personnes qu'elle reçoit, en **séances individuelles**, en **ateliers** et en **stages**.

Chanteuse de formation lyrique, praticienne en **psychophonie** et en **improvisation vocale**, elle a également développé une approche de la voix centrée sur le corps pour plus d'**aisance vocale** et de **présence scénique**. à destination des **comédiens** et autres **orateurs** de métier.

Harmonie du Mouvement

Stage résidentiel
en Dordogne, Périgord noir

du 11 au 17 août 2024

Sophie HIERONIMUS

Psychomotricienne
Praticienne Ehrenfried
et Laban/Bartenieff



www.lavoixaucorps.com

PROGRAMME

L'objectif du stage est de vous conduire vers plus de **mobilité et d'harmonie du mouvement** : les deux vont de pair, puisque par chance, une posture ou un geste adéquats sont esthétiques !

La démarche s'appuie sur une **conscience du corps tournée aussi vers l'espace autour de soi** : c'est cet équilibre qui permet à l'homme d'être cet **"être entr'ouvert"** que magnifie Gaston Bachelard, disponible à soi et au monde.

L'approche à la fois appliquée et ludique. Le nombre restreint de participants permet une **attention** et **adaptation** des propositions **aux besoins individuels**, dans un esprit de bienveillance et de convivialité.

En fonction du temps et de la chaleur, l'emploi du temps pourra être réaménagé.

TRAVAIL CORPOREL

en matinée et fin de journée

Toujours à la mesure de chacun, des mouvements de **tonification** alterneront avec des **étirements**, conduits par la **respiration** et l'**intentionnalité du geste**.

Les jeux de **coordinations**, de **changements de position** et de niveau spatial seront inspirés par les schèmes de **développement moteur de l'enfant**.

BALADES OPTIONNELLES

après le déjeuner

FRANCK proposera des **marches faciles**, qui offriront l'opportunité de découvrir les alentours et de faire fructifier le travail en salle.

Dérouler le pas, respirer, ouvrir les sens et l'imaginaire au gré des stimulations de la nature...

Massage ayurvédique en sus

FRÉDÉRIC est disponible **sur réservation à l'inscription** pour vous faire profiter de ce soin du corps ancestral et individualisé. **Tel 06 60 85 52 34**

MODALITES PRATIQUES

Dates et horaires d'arrivée et de départ

Du dimanche 11 août vers 17 h au samedi 17 à 14 h
(déjeuner inclus)

Frais pédagogiques

380€

Frais d'hébergement en pension complète

468€ en chambre double, 618€ en individuelle - selon disponibilité. Solde à régler sur place à nos hôtes.

Draps et serviettes fournis

Repas

La nourriture est essentiellement végétarienne et à base de produits frais. Nos hôtes cuisineront en veillant à notre confort digestif et plaisir gustatif, mais ne pourront satisfaire tous les cas d'intolérance alimentaire. Merci d'apporter le cas échéant vos aliments indispensables.

Adresse et accès

145, place de l'Ordre de Fontevrault

24390 Cherveix-Cubas

Gare de Thiviers puis transport d'1/2 heure en véhicule collectif (5€ par personne par trajet)

Pour nous joindre sur place

Franck 06 80 61 36 42

François 06 80 61 37 44

Sophie 06 88 39 20 08

BULLETIN D'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : 20 juin 2024

NOM

PRÉNOM

ÂGE

ADRESSE

TÉLÉPHONE

E-MAIL

Prise de contact par téléphone : 06 88 39 20 08

Je vous demande de me prévenir si vous suivez un traitement médical ou souffrez de fragilités nécessitant une attention particulière de ma part.

Acomptes pour confirmer l'inscription

Encaissés si désistement à moins de 20 jours du stage

Chèque de 150€ à l'ordre de **Sophie Hiéronimus**

Chèque de 100€ à l'ordre de **l'Arbre Bleu**

A envoyer par courrier avec ce bulletin à :

Sophie Hiéronimus

23 rue Brézin 75014 Paris