



STAGES D'ÉTÉ

Corps - Art - Esprit

2019

*Relier corps, art et esprit pour retrouver l'harmonie en soi et autour de soi,
voilà ce que vous proposent nos stages de l'été 2019
dans le cadre privilégié de l'ancienne abbaye de la Cour Pétral.*

La Cour Pétral

Un lieu de l'âme

Ancienne abbaye trappistine, la Cour Pétral est nichée dans quatre hectares de verdure et de parcs aux arbres centenaires qui offrent un cadre privilégié de calme et de tranquillité. Le cloître et son église entourés de bâtiments de caractère qui accueillent les stages, créent une atmosphère propice au ressourcement. Aux beaux jours, les espaces verts permettent des pratiques en pleine nature dans un écrin de nature.

Hébergement

Confort et simplicité

Vous serez hébergés en chambre dortoir dans les anciens bâtiments rénovés (formule auberge de jeunesse) avec sanitaires collectifs. Les lits et matelas sont confortables pour un séjour agréable en toute simplicité.

La Cour Pétral dispose également de quelques chambres doubles (avec supplément). Pour un plus grand confort, des chambres d'hôtes sont prêtes à vous accueillir, à vos frais, dans la région. Une liste (non exhaustive) est disponible sur le site internet de la Cour Pétral.

Toutes les informations sur nos stages : courpetral.nouvelle-acropole.fr
Nous contacter : contact@nouvelle-acropole.fr

Repas

Cuisine fraîcheur équilibrée

Pour vous restaurer, notre salle «les 3 sangliers» vous accueille. Aux beaux jours, vous pourrez prendre vos repas à l'extérieur. Préparée sur place par nos équipes de bénévoles, la cuisine de la Cour Pétral est saine et équilibrée. Les produits sont frais, locaux et de saison. Dans un esprit de convivialité et d'échange tous les repas sont pris en commun. La Cour Pétral reposant sur un fonctionnement associatif, une participation à la logistique pour l'organisation des repas vous sera demandée.



LE MYSTÉRIEX LIVRE ROUGE DE C.G. JUNG

Clés pour la compréhension d'une œuvre inexplicable

Tenu secret pendant 50 ans, le Livre rouge du psychanalyste suisse C. G. Jung, calligraphié, enluminé et illustré de sa main, allait devenir l'une des œuvres les plus importantes de l'histoire de la psychologie. Alors qu'il traversait une période d'incertitude intérieure vers 40 ans, Jung consigna ses rêves et visions dans cet ouvrage dont il dira qu'ils contiennent le germe de toute sa démarche psychanalytique postérieure.

Le séminaire présentera une alternance d'apports théoriques (initiation aux symboles et sagesse de l'inconscient, monde des rêves et archétypes universels, alchimie et sources orientales...) et des pratiques de visualisation et d'exercices d'imagination créatrice pour exprimer les richesses de l'inconscient.

Pour plus d'information sur le programme : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/activites/event/708-le-mysterieux-livre-rouge-de-c-g-jung>



Laura Winckler

Philosophe, écrivain et conférencière, elle s'est spécialisée dans l'étude de la pensée symbolique de Jung, ainsi que dans l'astrologie humaniste. Elle est auteur de nombreux ouvrages, dont «Les dieux intérieurs» (Ed. NA) et «L'alchimie du couple» (Ed. Cabedita).

YOGA : ÉNERGIE, RELAXATION ET MÉDITATION

L'alchimie du corps, du cœur et de l'esprit

Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, ce stage vous donnera des outils pour vous aider à vous détendre, vous recharger et améliorer votre équilibre interne par la pratique des asanas (postures), du pranayama (respiration) et de la méditation qui permettent de développer énergie, calme et paix intérieure. C'est également une opportunité de vous ressourcer et d'élever votre conscience avec le Nada Yoga et la puissance mystique du son et des chants qui font vibrer notre corps-instrument la découverte des mantras au niveaux physiques, énergétiques et spirituels.

Au programme : Pratiques de Hatha Yoga - Yoga du son : chants, mantras et sons mystiques - Méditations assises et ballades - Apports théoriques.

Matériel : Merci d'apporter des vêtements confortables, une couverture pour la relaxation et un tapis.

Pour plus d'information sur le programme : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/activites/event/699-stage-yoga-energie-relaxation-et-meditation>



Chris Stephens

Diplômé Yoga Acharya (instructeur) par les Centres Sivananda Internationaux. Pratiquant depuis plus de 18 ans. Directeur de l'école Madhura Yoga à Biarritz. Il suit les enseignements du yoga Sivananda qui a synthétisé l'ancienne sagesse du yoga pour l'adapter aux moyens de l'homme moderne.



SYSTEMA - ART MARTIAL RUSSE

Développer son potentiel physique et mental

Le Systema est une pratique martiale unique en son genre qui propose un profond travail de connaissance de soi sur les plans émotionnel, physique, psychique afin de développer des réactions adaptées aux différents stress et agressions du quotidien.

Il se fonde sur quatre principes : respiration, relaxation, structure, mouvement. Par le jeu du combat et des exercices spécifiques en situations très variées, le pratiquant devient créatif et spontané, développant son potentiel physique et mental.

Ce caractère intuitif et libre de ce système le distingue des arts martiaux orientaux.

Durant le stage, le pratiquant apprendra à maîtriser son stress par un travail lent pour intégrer les sensations et libérer les tensions.

Matériel : Merci de venir avec t-shirts col rond, jogging, chaussettes ou chaussures de sport dédiées.

Une sortie nocturne sera proposée dans le stage.

Ce stage se tiendra avec un minimum de 10 participants.

Pour plus d'information sur le programme : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/activites/event/704-systema-developper-son-potentiel-physique-et-mental>



Stéphane Vartanian

Etudiant diverses méthodes d'arts martiaux et de remise en forme depuis plus de 35 ans, en 2009, il devient instructeur certifié de Systema. Aujourd'hui, il dispense des cours au sein de l'association Systema Lyon (www.systemalyon.fr) et continue de se former auprès d'instructeurs.

LE YOGA DU FROID (méthode Wim Hof)

Une expérience transformatrice

La Méthode Wim Hof, est une méthode de santé physique et mentale basée sur trois piliers que sont l'exposition au froid, la respiration et la concentration. Basée sur des principes issus des traditions millénaires, elle permet de débloquer son potentiel interne et développer une meilleure santé et force physique : augmentation de la récupération et de la force mentale, hausse du calme et du tonus, renforcement du système immunitaire, hausse de la résistance au froid, réduction du stress, régulation des états de fatigue physiques et émotionnels... Nous pouvons faire des choses extraordinaires quand corps et mental agissent ensemble.

Ce stage se déroule sur un jour et demi (du samedi 14h au dimanche 19h). Il est accessible à tous !

Matériel : Merci d'apporter deux maillots de bain, deux serviettes de bain et une paire de tongues / sandales, vêtements confortables, un tapis de sol/yoga.

Ce stage se tiendra avec un minimum de 10 participants.

Pour plus d'information sur le programme : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/activites/event/709-le-yoga-du-froid-methode-wim-hof>



Léonardo Pegalotti

Instructeur certifié de la méthode Wimhof, ancien gymnaste au niveau national, pratiquant de Kung-fu Shaolin et de yoga.



FORME ET VITALITÉ

Être bien dans sa peau !

Le monde moderne génère stress et fatigue qui diminuent les défenses immunitaires.

Ce stage propose un apprentissage des bonnes pratiques pour développer forme et vitalité toute l'année.

Les exercices de sophrologie dynamique vont enseigner à libérer les tensions et à dynamiser la circulation de l'énergie vitale pour un meilleur équilibre de l'individu. Ils sont appuyés par des techniques de détox de la peau, émonctoires essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme sur le plan physique et émotionnel. Ce protocole détox et équilibre comprend un éventail de pratiques telles que : Do In, Qi Gong, massages et auto-massages, sauna, diététique et produits naturels de détox, qui seront explorées durant ce stage.

Matériel : Merci d'apporter des vêtements confortables, un drap de bain, maillot et bonnets de bain.

Pour plus d'information sur le programme : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/activites/event/700-stage-forme-et-vitalite>



Marie-Annick Le Glaunec
Praticienne en Sophrologie Dynamique depuis 1999, anime des séances en collectif et en individuel (gestion du stress, préparation examen, concentration, maternité...). Membre de la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique.

STAGE DE DESSIN ET D'AQUARELLE

A la rencontre de notre artiste intérieur

Le dessin et la peinture développent l'intuition, l'autonomie et l'imagination. Ce sont des moyens de communication et de libération de notre être intérieur ; le but n'étant pas de tester les dons de chacun mais de s'ouvrir à une vision plus intime de la nature et de soi-même. Durant ce stage beaucoup de techniques seront explorées comme : crayons à papier, fusain, encre de chine, brou de noix, aquarelle, comme autant de canaux d'éveil de notre talent.

Ce travail sera proposé dans un groupe dynamique jusqu'à 12 personnes pour que chacun puisse y trouver sa place et ainsi progresser dans le savoir-faire. Ouvert aux débutants comme aux confirmés.

Matériel : Tout le matériel sera fourni sur place, mais vous pouvez venir avec le vôtre si vous préférez.

Pour plus d'information sur le programme : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/activites/event/706-stage-de-dessin-et-d-aquarelle>



Fanny Mesnil
Diplômée des Beaux-Arts de Rouen, Fanny Mesnil peint depuis 30 ans les éléments, tel que la terre, l'eau, l'air et le feu, sous forme de créatures magiques, connu depuis la nuit des temps par les anciens... Elle anime des ateliers pour tout public (enfants, adultes, handicapés...).



VITRAIL

Initiation à l'art du vitrail

L'Art du Vitrail est relié aux savoir-faire ancestraux du rapport des hommes à la lumière et à cette quête symbolique de la transparence à travers le jeu des couleurs.

Lors de ce stage vous participerez à la restauration de vitraux de l'Ancienne Abbaye de la Cour Pétral et ainsi à la conservation du Patrimoine de la région.

Vous pourrez aussi réaliser votre propre vitrail (sujet imposé) depuis le travail de recherche, d'utilisation de la couleur et de la lumière, de conception, de création et jusqu'à la réalisation technique.

Vous apprendrez les différentes étapes de création d'un vitrail : tracé et confection des gabarits, travail et étude des verres, coupe à l'identique des calibres, mise en plomb, soudure.

Tenue vestimentaire : Tablier.

Matériel : L'outillage est mis à votre disposition ainsi que toutes les fournitures nécessaires.

Pour plus d'information sur le programme : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/activites/event/713-stage-d-initiation-a-l-art-du-vitrail>



Patrick Perrot

Artisan Verrier, membre des Ateliers d'Héphaïstos.

Stage d'initiation à l'Art du Vitrail, ouvert à toute personne aimant le travail de la matière.

CHANTS ARCHAÏQUES ET SACRES D'OCCITANIE

Dans l'héritage des troubadours, cathares et sorcières-guérisseuses du Moyen Âge occitan

Ouverture de la sensibilité et des résonances dans le corps et l'âme à travers un voyage intérieur dans le mouvement, le souffle, le son, le toucher.

Répertoire de chants polyphoniques de prière, de montagne, de transe, et d'inspirations spontanées...

À la joie de mêler nos voix profondes à nos mémoires émotionnelles et spirituelles enjouées !

Pour plus d'information sur le programme : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/activites/event/715-chants-archaiques-et-sacres>



Beatritz Lalanne

Elle pratique les chants et danses traditionnelles d'Occitanie depuis son adolescence. Elle a fondé il y a une vingtaine d'années, avec sa mère, le groupe Terra Maire (Terre Mère). Elle anime des stages de chant et de danse en Europe.



Activités et lieux de détente

De nombreuses activités vous sont proposées autour des stages au gré de vos envies.

- Profiter d'un moment de relaxation dans l'espace spa avec jacuzzi et sauna à infrarouge
- Lire un bon livre dans la bibliothèque du cloître
- Jouer un air de piano au bar d'Héphaïstos
- Découvrir les jardins de la cour Pétral
- Donner un coup de main à la permaculture
- Prendre une pause dans la Cour de la cloche
- Dénicher des trésors au stand Mozaïka
- Regarder les étoiles !



BULLETIN D'INSCRIPTION

Aussi disponible sur www.nouvelle-acropole.fr
Renseignements : contact@nouvelle-acropole.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

CP : Ville :

Tél :

Mail :

Je note que mes données seront utilisées uniquement pour l'envoi d'informations utiles à la gestion de mon inscription.

La politique de confidentialité de l'association est consultable sur www.nouvelle-acropole.fr.

Association par laquelle vous vous inscrivez :

.....

JE M'INSCRIS AU STAGE DE :

.....

TARIF

Tous les stages sauf Wim Hof : 290 euros (normal) - 255 euros réduit *

Stage Wim Hof : 200 euros (normal) – 180 euros réduit *)

* réduit : adhérents, membres, étudiants, demandeurs d'emploi, seniors (+ de 65 ans)

1. Navette SNCF (5€ par trajet)

J'arrive pour 14h00 :

en voiture

en train

Je souhaite une navette à la gare de Verneuil

Pour l'aller, heure :

Pour le retour, heure :

2. Hébergement :

- Je me charge de mon hébergement.
- Je souhaite être logé(e) à la Cour Pétral :
 - En chambre dortoir (gratuit)
 - Hébergement en chambre à 2 (sanitaires sur le palier) : 10€/nuit/personne*
 - Hébergement en chambre individuelle 2 ou 3 personnes (sanitaires privatifs) : 30€/nuit/personne*

* Sous réserve de disponibilité

3. Lingerie - Je réserve :

- 1 parure pour le lit : 7,50€
- 1 serviette de toilette : 1,50€

4. Cuisine - Je signale mon régime spécial : végétarien vegan sans gluten

MONTANT TOTAL DE L'INSCRIPTION

(stage + suppléments 1 - 2 - 3) : €

Je règle la totalité, soit €

Je règle 100 € d'acompte* €

(* solde de l'inscription, le solde devant être réglé avant le 23 juin 2019). - Chèque à l'ordre de FDNA.

Le bulletin d'inscription et le règlement sont à retourner par courrier à :

Association FDNA - La Cour Pétral - D 941 - 28340 Boissy-lès-Perche

Assurance : Je prends note que je serai assuré(e) par l'association pour toutes les activités du stage. Je m'engage néanmoins à veiller à ma propre sécurité et à ne prendre aucun risque inutile, dégageant l'association de toute responsabilité en cas de non-respect de ces dispositions.

Fait à

Le :

Signature

Informations pratiques

Programme

- Les stages se déroulent du samedi 6 à 14h au mardi 9 juillet 2019 après le déjeuner (sauf le stage Wimhof qui se termine le dimanche 7 juillet à 19h)
- Les autres jours, les stages se déroulent de 9h à 12h30 et de 15h30 à 19h.
- Des pratiques énergétiques sont proposés avant le petit déjeuner et des conférences, initiations découverte ou animations sont proposées en soirée.
- L'espace détente (jacuzzi et sauna) est ouvert de 14h à 15h30 et de 19h à 20h.
- Les repas sont servis à 13h et à 20h.
- Sauf indication contraire les stages se tiendront avec un minimum de 5 inscrits.

Inscriptions

Les inscriptions doivent être confirmées par un acompte de 100 €. Il devra nous parvenir au plus tard le dimanche 2 juin 2019 - Versement du solde au plus tard le dimanche 23 juin 2019

En cas d'annulation plus de 15 jours avant le début du stage, 50% de l'acompte versé sera retenu. En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du stage, 100% de l'acompte versé sera retenu. Nota bene : Le prix est forfaitaire et aucune déduction ne peut être appliquée (en cas de repas non pris par exemple). Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'interruption de séjour.



Pour plus d'information : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/activites/event/714-les-stages-d-ete-corps-art-et-esprit>

Pratique

- Logement en chambre dortoir en lit de 100 cm. Oreillers et couvertures sont fournis (Draps et linge de toilette possibles avec supplément).
- La Cour Pétral dispose de chambres doubles, dont certaines avec sanitaires (douche/wc) privatifs et d'autres avec sanitaires sur le palier, à réserver à l'inscription.
- Bonnet de bain obligatoire pour le spa (pensez au maillot, au drap de bain et aux tongues)
- Votre séjour à la Cour Pétral comprend tous les repas et les pauses (hors vin et pauses solides) sur la durée totale de votre stage. Pour les pauses, nous vous proposons gratuitement sirops, thé et café. Sont également à votre disposition des fruits et des gâteaux (payants).
- Cuisine végétarienne ou vegan : merci de nous faire connaître vos besoins à l'avance.
- Pour les stages, nous assurons une navette de la gare de Verneuil à la Cour Pétral, sur simple demande 15 jours avant le début du stage (5€ par trajet).

Tarifs

Tarif : 290 € (stage Wim Hof 200 €)

Tarif réduit : 255 € (adhérents, membres, étudiants, demandeurs d'emploi, seniors + 65ans) (stage Wim Hof 180 €)

- Le prix inclut :
 - la prestation du stage choisi
 - la pension complète (pt-déjeuners, déjeuners, dîners)
 - l'hébergement en chambre dortoir
 - un accès au spa (jacuzzi et sauna) (accès supplémentaire 10 €)
 - les pratiques énergétiques en début de journée et les animations de soirée

Comment venir

- De Paris en train : 1h30

Départ Gare Vaugirard /
Montparnasse, destination : Verneuil-sur-Avre

- De Paris en voiture (130 km)

Via Dreux (RN12) - Verneuil-sur-Avre

Latitude : 48.6672 - longitude : 0.9196349999999711
Un parking est à disposition à l'intérieur du domaine.

La Cour Pétral - D941
28340 Boissy lès Perche

Tél : 02.37.37.54.56

www.courpetral.fr

contact@nouvelle-acropole.fr