

La maison vieille

*Stage de bien-être pour femmes
Pellegrue, Gironde, 5-9 Juin 2023
Animé par Véronique Fournier et Sophie Galitzine*



Ce n'est pas parce que l'on avance en âge que l'on n'a pas besoin ni envie de s'offrir quelques jours de remise en forme, rien que pour soi. Se sentir bien dans son corps, faire la paix avec lui malgré les difficultés physiques qui s'accumulent, prendre du temps pour cela et pour consolider son unité intérieure (corps-cœur-tête), partager ce temps de recherche et d'expérience avec d'autres femmes.

La maison vieille est un lieu spécialement conçu pour personnes âgées ou à mobilité réduite. Elle est située dans le Sud-Ouest, à une heure de Bordeaux. Véronique Fournier, conceptrice et hôtesse du lieu, et Sophie Galitzine, artiste-thérapeute proposent de vous y accueillir la semaine du 5 au 9 juin pour un stage, réservé aux femmes, visant à mieux se sentir dans son corps et son être vieux.

Programme

Arrivée le dimanche 4 juin en fin d'après-midi : accueil et dîner

Du lundi 5 juin au vendredi 9 juin

10h – 13h Gym douce et mise en mouvement adaptée, danse, relaxation, sophrologie, à la recherche d'une meilleure présence à soi et aux autres.

13h – 16h Déjeuner, sieste, temps libre, piscine, jardin, balades.

16h – 18h Dialogue et partage créatif autour de ce que c'est que d'être une femme d'un âge avancé, en prenant appui sur quelques femmes puissantes de l'Histoire ou de la Bible, ainsi que par une exploration plus personnelle (méditation, écriture, dessin). Nulle technique n'est nécessaire.

Des activités culturelles et touristiques seront proposées, au moins deux fois dans la semaine : excursions, conférences, concert, spectacle.

Films, musique, jeux de société disponibles sur place.

Cuisine selon vos envies, sur mesure, et avec votre aide si vous le souhaitez ! Les repas se prendront sur place, ensemble ou non, selon chacun.

Départ le vendredi 9 juin au soir ou le samedi 10 juin au matin.



Sophie Galitzine

Public

Femmes de plus de 70 ans
5 à 8 personnes

Tarif tout compris

600 à 800 €

Selon le nombre de participants.



Véronique Fournier

www.lamaisonvieille33.com

maisonvieille.pellegrue@gmail.com

Accès voiture/navette gare Libourne - Marmande

Informations : 06 80 43 04 73