

La maison vieille

Stages 2024 de remise en forme pour femmes



*« 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. »
(Sophie Galitzine, 2023)*

Trois stages en 2024 :

- Du 27 mai au 1^{er} juin : avec **Caroline Berger de Fémynie**, professeur de biopilates relaxation, gym douce, musculation profonde et posturale par la technique Pilates.
- Du 24 au 29 juin : avec **Caroline Berger de Fémynie**, professeur de biopilates relaxation, gym douce, musculation profonde et posturale par la technique Pilates.
- Du 8 au 13 juillet : avec **Sophie Galitzine**, danseuse, comédienne et art-thérapeute gym douce, danse, art-thérapie et travail sur soi.



Véronique Fournier



Sophie Galitzine



Caroline Berger de Fémynie

www.lamaisonvieille33.com ; maisonvieille.pellegrue@gmail.com

Accès gare Libourne - Marmande

Informations : 06 80 43 04 73

Transport/navette possible depuis la gare de Libourne à l'aller comme au retour.

PROGRAMME

Lundi : Arrivée dans l'après-midi
Accueil, visite des lieux, dîner avec Véronique Fournier



Mardi :

10h – 13h : Mise en route du stage (1) : tour de table pour faire connaissance, programmation de la semaine : courses, repas, activités hors coaching
13h – 15h : Déjeuner et temps libre, piscine
15h – 18h : Mise en route du stage (2) : balade à pied ou excursion touristique dans les environs.
18h – 21h : Temps libre, piscine, dîner

Mercredi, jeudi, vendredi :

10h – 12h : Gym douce et mise en mouvement adaptée, relaxation, travail corporel en duo avec Caroline Berger de Fémynie.
Ou
Gym douce et mise en mouvement adaptée, relaxation, danse, art-thérapie, à la recherche d'une meilleure présence à soi et aux autres avec Sophie Galitzine

12h – 15h : Déjeuner et temps libre, piscine

15h – 17h : Gym douce et mise en mouvement adaptée, relaxation, travail corporel en duo avec Caroline Berger de Fémynie.
Ou
Dialogue et partage créatif autour de l'expérience de l'âge pour les femmes, en prenant appui sur la vie de femmes de l'Histoire, et sur son expérience personnelle (méditation, écriture, dessin).

18h – 21h : Temps libre, piscine, dîner

Samedi :

10h – 13h : Sortie dans un marché fermier des environs ou autre excursion touristique.
13h – 15h : Déjeuner et préparation au départ

Tarif : 550 euros tout compris : logement, repas, coaching, 50% à la réservation.
Public : Femmes de tout âge ... jusqu'à 95 ans et plus ! 5 à 8 participantes par stage maximum

(1) Des massages ou autres prestations bien-être individuelles sont accessibles sur demande, en supplément et hors forfait.

Cuisine sur mesure, adaptée, avec votre aide si vous en avez envie ! Les repas se prennent sur place, ensemble ou non, à votre préférence.