



STAGES D'ÉTÉ

Corps - Art - Esprit

2020



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.



STAGES D'ÉTÉ 2020

Relier corps, âme et esprit

Se reconnecter à soi-même, aux autres et à la nature, tel est le but des stages « Corps Art Esprit » que propose l'association Nouvelle Acropole France depuis plusieurs années dans le cadre privilégié de l'ancienne abbaye de la Cour Pétral.

Vivre à l'unisson des rythmes du corps et des énergies de la nature, s'émerveiller par le regard, la voix, la danse, travailler avec ses émotions, découvrir les pouvoirs secrets des plantes, cette année encore nos stages ont pour but de vous faire vivre une expérience unique pour éveiller le meilleur de soi-même.

La passion et le savoir-faire de nos intervenants vous entraîneront hors du temps pour retrouver l'harmonie en soi et autour de soi :

- Chevaucher ses émotions, avec Laura Winckler
- Initiation aux plantes aromatiques et médicinales, avec Sophie Pons
- Qi Gong, avec Jean-Pierre Ludwig et Michel Bilhaut
- Se régénérer par le yoga, la randonnée et le jeûne, avec Anne-Marie Vaudet
- Stage d'aquarelle et de Land art, avec Fanny Mesnil
- Gestion de la peur en situations de conflit – Systema, Art martial russe, avec Stéphane Vartanian
- Chants et danses archaïques et sacrés d'Occitanie, avec Beatritz Lalanne

Nous vous souhaitons de très beaux stages !

L'équipe Nouvelle Acropole France



CHEVAUCHER SES ÉMOTIONS

Apprendre à travailler nos émotions nous permet de gagner en stabilité intérieure et ouverture aux autres, apporte un regain de vitalité et d'optimisme en développant les aptitudes (qualités) de l'intelligence émotionnelle.

Les découvertes de grands chercheurs tels que C.G. Jung, D. Goleman, R. Davidson ainsi que les enseignements du bouddhisme tibétain seront nos sources d'inspiration pour apprendre à observer, maîtriser et transmuter nos émotions négatives en source de sagesse vivante et opérationnelle.

Le stage alternera des exposés théoriques et des temps de pratiques de concentration, méditation et visualisation pour apporter des outils pour continuer ce travail au retour chez soi.

Plus d'informations sur le programme :

courpetral.nouvelle-acropole.fr



Laura Winckler

Philosophe, écrivain et conférencière, elle s'est spécialisée dans l'étude de la pensée symbolique de Jung, ainsi que les voies orientales comme le bouddhisme.

Anne-Marie Magri

Sophrologue certifiée R.N.C.P. enseigne la méditation et la philosophie pratique à Toulouse.



STAGE D'HERBORISTERIE : SE RECONNECTER À LA NATURE

Initiation aux plantes aromatiques et médicinales

Dans nos forêts, prairies et jardins s'épanouissent des panacées et des trésors naturels oubliés qui, autrefois, étaient bien connus des femmes guérisseuses, communément dénommées « sorcières » ou « magiciennes ».

Cette rencontre du monde végétal est une invitation à la contemplation et à l'émerveillement pour redécouvrir la nature qui nous entoure.

4 jours de stage pour découvrir le monde guérisseur des plantes médicinales, aromatiques et alimentaires au cours de parcours de reconnaissance botanique dans la nature et d'ateliers pratiques. Chaque jour les plantes et leurs usages seront abordés de manière vivante, en présence de la plante et par des préparations médicinales.

Ce stage est ouvert à toutes et à tous et se tiendra avec un minimum de 6 personnes.

Plus d'informations sur le programme :

courpetral.nouvelle-acropole.fr



Sophie Pons

Ingénieure agronome de formation, Sophie est spécialisée dans la phytothérapie et l'usage des plantes médicinales, après s'être formée à l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales (ELPM).



GESTION DE LA PEUR EN SITUATIONS DE CONFLIT

Par le Systema - Art martial russe

Le Systema est un art martial, un art de vivre qui permet de gérer son stress au quotidien, en intégrant les aspects physiques, émotionnels et mentaux.

C'est plus qu'une technique de défense, c'est un art chevaleresque cosaque qui se compose d'une éthique vertueuse et spirituelle. Le Systema aborde les peurs primitives telles que la peur de tomber, la peur de l'agression ou la peur de l'obscurité.

Par le jeu du combat et des exercices spécifiques en situations très variées, le pratiquant devient créatif et spontané, développant sa foi en lui-même. La préparation du corps à l'entraînement est un processus graduel qui améliore la santé. Les cours commencent et se terminent par divers exercices de relaxation, massages, auto-massages, étirements, renforcements des tendons, etc.

Matériel : T-shirt col rond, jogging, chaussette ou chaussures de sport dédiées.

Ouvert aux débutants comme aux confirmés. Le stage se tiendra avec 10 participants minimum.

Pour plus d'information sur le programme :

courpetral.nouvelle-acropole.fr



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 et continue de se former auprès d'instructeurs internationaux.



SE RÉGÉNÉRER PAR LE YOGA, LA RANDONNÉE ET LE JEÛNE

Yoga, jeûne et randonnée sont autant de méthodes naturelles qui permettent de se ressourcer en toute autonomie en favorisant la présence « ici et maintenant ».

Le stage alternera pratiques de Yoga (Hatha yoga et Yoga Toumo d'inspiration tibétaine), biokinésie, respiration et méditations, alimentation vivante, parcours dans la nature, etc. . .

Pendant ces 4 jours de stage, vous expérimenterez diverses méthodes pour régénérer votre organisme et établir un bon équilibre sur le plan physique et émotionnel.

Matériel : Merci d'apporter des vêtements confortables, une tenue de sport, un short, un maillot de bain avec serviette de bain, un gant de crin, des chaussures de marche, un tapis de yoga, une tenue de pluie au cas où.

Le stage se tiendra avec 5 participants minimum.

Pour plus d'information sur le programme :

courpetral.nouvelle-acropole.fr



Anne-Marie Vaudet
*Infirmière de formation,
naturopathe-vitaliste,
diplômée de la fédération
française de Hatha Yoga et de
réflexologie plantaire. Elle a un
cabinet d'irrigation du colon et
de naturopathie à Elbeuf sur
Seine.*



QI GONG, MÉDITATION ET DÉTOX

Le Qi Gong est une médecine énergétique douce issue de la tradition millénaire chinoise.

Ce stage propose plusieurs variantes de Qi Gong en étant centré sur la détoxification de l'organisme par la respiration et la peau, ainsi que le renforcement des organes et du système immunitaire. Des pratiques de méditation Qi Gong ainsi que des massages et ateliers détox seront intégrés comme faisant partie de cette approche globale.

Au programme :

- Qi Gong des saisons et harmonisation des énergies.
- Zhi Neng Qi Gong (ou Qi Gong de la sagesse) : 1ère méthode « Capter l'énergie universelle ».
- Marche Qi Gong « Qi Qi Hu » pour la purification des organes
- Massage détox.

Matériel : Merci de prévoir une tenue unie de préférence, des chaussons de pratique, un coussin et un tapis de sol.

Pour plus d'information sur le programme :

courpetral.nouvelle-acropole.fr



Jean-Pierre Ludwig
Président de l'association Qi Dao, professeur de Qi Gong, praticien et formateur en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Michel Bilhaut
Enseignant de Qi Gong, praticien et formateur en Médecine Traditionnelle Chinoise.



STAGE AQUARELLE ET LAND ART

La spirale dans la Nature : à la rencontre de la nature et de sa magie

La nature a toujours inspiré les peintres de tous les temps. A son contact, par le dessin et l'aquarelle, vous développerez votre artiste intérieur, vous trouverez l'inspiration et l'imagination pour vous ouvrir à votre propre nature profonde.

Durant ce stage, nous irons nous immerger dans le grand parc de la Cour Pétral pour dessiner avec les éléments qu'il nous offre. Nous utiliserons l'aquarelle, technique fluide et magique par excellence, pour reproduire des cœurs de fleurs, de spirales naturelles qui guideront notre main pendant ces 4 jours.

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 :

courpetral.nouvelle-acropole.fr



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 à Rouen des ateliers pour tout public (enfants, adultes, handicapés...).



POLYPHONIES ARCHAÏQUES ET SACRÉES D'OCCITANIE ET MUSICOTHÉRAPIE

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

Déploiement de la sensibilité et des résonances dans le corps : à travers un voyage intérieur dans le mouvement, le souffle, le toucher et les émotions...

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

À la joie d'offrir nos voix profondes à nos mémoires émotionnelles et spirituelles enfouies, et à nos chemins !

Ce stage se tiendra avec un minimum de 6 participants.

Pour plus d'information sur le programme :
courpetral.nouvelle-acropole.fr



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.



Hébergement

Confort et simplicité

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

La Cour Pétral dispose également de quelques petits modules de logement (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.

www.courpetral.fr

Toutes les informations sur nos stages : courpetral.nouvelle-acropole.fr

Nous contacter : contact@nouvelle-acropole.fr

Repas

Cuisine fraîcheur équilibrée

Pour les repas, notre salle « les 3 sangliers » vous accueille. Par beau temps, 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.



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 : courpetral.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

Tarifs : 335 euros (normal) - 285 euros réduit *

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

1. J'arrive pour 14h00 :

- en voiture
- en train

Je souhaite une navette à la gare SNCF de Verneuil (5€ par trajet)

- Pour l'aller : heure d'arrivée du train :
- Pour le retour : heure de départ du train :

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. Repas - 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* €

(*le solde devant être réglé avant le 22 Juin 2020). Règlement en ligne ou 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

Fait à

Le :

Signature

Informations pratiques

Programme

- Les stages se déroulent du jeudi 2 juillet à 14h au dimanche 5 juillet 2020 après le déjeuner.
- Les autres jours, les stages se déroulent de 9h à 12h30 et de 15h30 à 19h.
- Des pratiques énergétiques sont proposées 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

La fiche d'inscription est à renvoyer par voie postale. Les inscriptions doivent être confirmées par un acompte de 100 euros payable en ligne ou par chèque par voie postale. Il devra nous parvenir au plus tard le lundi 1er juin 2020.

La date limite du versement du solde de votre inscription est le lundi 22 juin 2020.

En cas d'annulation :

Annulation plus de 15 jours avant le début du stage : 50% de l'acompte versé sera retenu.

Annulation à moins de 15 jours avant le début du stage : 100% de l'acompte versé sera retenu.

Annulation 48h avant le début du stage : 100% de l'inscription 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.

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 normal : 335€

Tarif réduit : 285€ (membre de NA, étudiant, demandeur d'emploi, senior + 65 ans)

• Le prix inclut :

- la prestation du stage choisi
- tous les repas
- 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 : 0.919634999999711

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