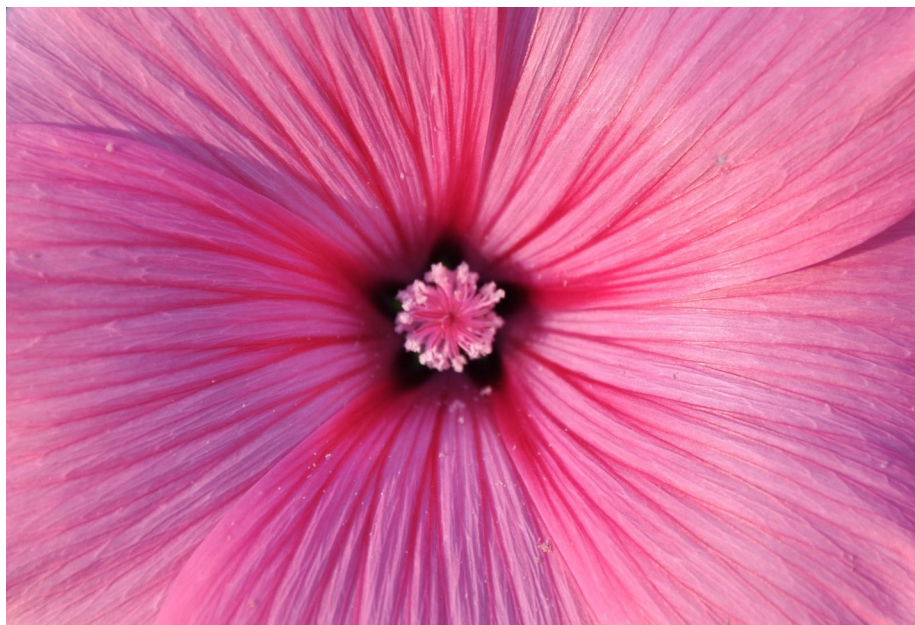


Journée « Ressource » le samedi 16 juillet 2022

Une journée dans un très beau lieu de nature, où l'on peut respirer pleinement, danser, se reposer et se baigner.



Je vous donne rendez-vous le samedi 16 juillet au Hameau des Damias pour une journée de ressourcement et d'immersion dans la danse et dans la nature. (Eourres 05300)

Nous nous retrouverons vers 9h et débuterons vers 9h15. J'aimerais vous proposer à travers différents moyens de connexion, de vous offrir un état de **détente, de centrage, d'écoute de la nature et de joie**. La respiration soutiendra notre création et notre mouvement se mettra au service de l'environnement qui nous entoure. Faire apparaître un **mandala corporel**, une création éphémère dans un lieu de nature qui vous inspire est ma proposition pour cette journée de stage. Il y aura aussi des temps d'exploration dansée en intérieur, dans une jolie salle avec plancher, située au milieu d'un jardin potager biologique, d'un ruisseau et de la montagne.

Les Damias dans les Hautes Alpes nous accueillent en gîte et nous proposent un repas bio et végétarien pour dîner si nous le souhaitons. Il vous est possible d'y venir dès le vendredi soir, d'y rester pour le week-end et de profiter du lieu le dimanche.

L'approche de la danse reposera sur l'improvisation, la danse contemporaine et différentes techniques somatiques (Alexander, Qi Gong...). C'est un travail intuitif et organique, qui s'adapte en fonction des besoins en présence.



Pour plus d'informations sur le lieu : <https://www.lesdamias.com> – 05300 Eourres
<https://goo.gl/maps/RDGn5Tv4HuLrWZfq5>

- Tarif du stage :

70€

Vous pouvez me contacter si vous avez besoin d'un tarif plus adapté à vos moyens.

- Horaires :

RDV le samedi 16 juillet à 9h

La journée se terminera vers 18h.

La pause du midi permet de profiter de la sieste, baignade ou toute autre activité de votre choix.

Pensez à prendre un pique-nique à partager pour le repas du midi

- Pour s'inscrire :

Prendre contact avec moi par téléphone au 06.82.45.54.90

ou par email à ambre_lavignac@hotmail.fr

L'inscription engage à régler des arrhes à hauteur de 30€.

Faites moi part de votre réservation si vous souhaitez louer un hébergement.

- Tarifs d'hébergement :

45€/nuit par chambre, il est demandé 5€ supplémentaires/pers si la chambre est partagée.

0,60€/jour pour la taxe de séjour

Il reste les 4 hogans et chambres 3 simples de disponibles. Ce sont des espaces individuels ou doubles voire même triple.

l'option draps/serviettes vous est proposée pour 10€/pers

[Location gîtes Hébergements pour 3 à 12 personnes Eourres Vallée de la méouge \(lesdamias.com\)](https://www.lesdamias.com)

- Restauration :

Pension complète : 39€

Repas : 16€

[Table d'hôtes & chambres d'hôtes Vallée de la Méouge \(lesdamias.com\)](http://lesdamias.com)

Votre intervenante

Je m'appelle Ambre Lavignac. Je danse depuis petite et j'enseigne la danse contemporaine et l'improvisation depuis 2014 (année d'obtention du D.E) aux adultes et aux enfants. La nature de la Drôme Provençale où je vis est une abondante source d'inspiration. Le travail intérieur de guérison et de connexion que je fais depuis 10 ans vibre lui aussi dans ma pratique et mon enseignement. Depuis quelques années, je donne des stages de danse en extérieur (rivière, montagne...) ou en studio, d'improvisation, de danse-contact et d'Hatha Yoga.

J'aime travailler avec les enfants, notamment dans le lien parents-petit enfant.

J'accompagne également des personnes dans leur projet artistique, dans le développement de leur danse ou dans leur remise en corps.

Le village d'Eourres, de même que le site des Damias, sont des lieux familiers dont j'apprécie la qualité des relations humaines et des dynamiques collectives.

<https://www.facebook.com/ambre.lavignac.danse>



Dans la joie de partager ensemble prochainement !