



## **Stage - Le Pilates et ses bienfaits au quotidien**

**La Scène Faramine invite Nadège MacLeay**

**Samedi 28 et dimanche 29 septembre 2024**

La Scène Faramine propose des stages de pratique en lien avec le spectacle vivant et la pratique artistique. Ils sont tous animés par des artistes pédagogues qui ont à cœur de transmettre leur art et leurs pratiques somatiques.

Nous vous invitons à nous rejoindre à Pierre-Perthuis dans l'Yonne, où vous serez accueillis dans une jolie maison de village qui vous sera entièrement réservée, avec terrasse et jardin, attenante au studio de travail. A proximité du lieu remarquable de Vézelay, vous aurez la possibilité de profiter de courtes balades à la roche percée et Pierre Perthuis.

### **Nadège MacLeay**

Chorégraphe de sa propre Compagnie, interprète auprès de chorégraphes contemporains de renom aux univers très variés, diplômée en langue et civilisation japonaises, Nadège MacLeay est titulaire du D.E. et du C.A. de professeur en danse contemporaine. En 2013, elle devient praticienne de la méthode Pilates et partage ainsi ses activités entre création artistique et enseignement. Cette double casquette est le reflet d'un profond désir de poursuivre une recherche d'un corps sans tension mais concentré, laissant circuler l'énergie pour être toujours disponible et efficace.



### **la méthode Pilates**

Pratique et accessible à tous, c'est une méthode corporelle qui propose des exercices souvent simples mais très pointus. En travaillant à partir de la musculature profonde du corps, en développant un centre fort, en respirant de manière consciente et efficace et en se concentrant sur l'engagement du corps et de l'esprit, ces exercices permettent d'optimiser notre posture, d'améliorer l'équilibre et la coordination du corps et nous apprennent ainsi à bouger de manière plus fluide pour en ressentir les bienfaits dans la vie de tous les jours.

**Déroulement du stage le samedi et le dimanche :**

10h-12h30 : 1ere partie

Découvertes des principes de la méthode, mise en pratique et échauffement et discussions sur le ressenti des exercices et leur pertinence.

12h30-14h : Pause déjeuner

Pique nique partagé.

La Scène Faramine offre le café/thé du matin et du déjeuner.

14h-16h : 2eme partie

Mise en mouvement, et en relation, des corps dans l'espace.

**Matériel personnel :** tenue confortable (et éventuellement tapis de pratique personnel)

**Lieu :** La Scène Faramine, 3 rue des acacias, Précy le Moul, 89450 Pierre-Perthuis

**Transports de Paris :**

Gares Paris/Bercy- Sermizelles/Vézelay (76€ AR max)

Possibilité de covoiturage (nous contacter)

**Logement à disposition :** 3 chambres à deux lits, 1 chambre à 1 lit double, 1 chambre à 1 lit simple. 2 salles de bain, séjour/cuisine, terrasse, jardin.

Les draps sont fournis. Apporter son linge de toilette.

**Tarif du stage par personne: 120 €**

Cotisation à l'association La Scène Faramine : 17€ (**valable 1 an**)

**Hébergement : 35€/ nuit et petit déjeuner.**

**Attention : le nombre de places pour ce stage est limité à 10**

Renseignements : La Scène Faramine [contact@faramine.com](mailto:contact@faramine.com)

**Réservation:** votre inscription sera validée à réception du versement des arrhes.

- Arrhes de 50% soit 60€ pour confirmer votre participation par chèque à l'ordre de **la Scène Faramine ou par virement** IBAN FR76 3000 4008 6700 0100 6413 944.

Les chèques sont à adresser, accompagnés de la fiche d'inscription à l'adresse suivante : **Scène Faramine 5 rue des acacias 89450 Pierre Perthuis.**

**Annulation :**

La Scène Faramine se réserve le droit d'annuler ce stage. Si tel est le cas, l'intégralité des arrhes sera retournée à chaque stagiaire sans autre indemnité.

- **Aucun** remboursement à moins de 20 jours avant le début du stage, sauf motif grave et justifié. 20 euros seront conservés pour **frais de dossier**

**Stage - Le Pilates et ses bienfaits au quotidien**  
**animé par Nadège MacLeay**  
**Samedi 28 et dimanche 29 septembre 2024**

**Nom / Prénom :**

**Adresse:**

**Téléphone :**

**Mail :**

**Je désire m'inscrire au stage :**

Le stage 120 €

Cotisation 17 €

Total stage :

Hébergement 35€ nuit et PD : 1 nuit / 2 nuits (rayer la mention inutile)

Total hébergement :

**TOTAL STAGE + HÉBERGEMENT :**

**Je verse 50% d'arrhes soit ..... €**

à l'association La Scène Faramine (cocher la mention utile)

O par chèque à l'ordre de La Scène Faramine

O par virement : IBAN FR76 3000 4008 6700 0100 6413 944

Par la présente fiche d'inscription je donne mon droit à l'image à la Scène Faramine pour toute photo qui pourrait être utilisée à présenter les activités de la Scène Faramine.

Vous devez renvoyer ce bulletin d'inscription à :

La Scène Faramine, 5 rue des acacias Précý le Moul't ou par mail à [contact@faramine.com](mailto:contact@faramine.com)

Votre inscription sera validée à l'encaissement des arrhes.

**L'inscription vaut acceptation des conditions de vente présentées sur la fiche d'inscription.**

**Fait à**



Date

Signature