



STAGE D'ÉTÉ SOMATIQUE – 5 JOURS **Habiter le corps • retrouver du souffle • relancer le mouvement** **4-8 juillet 2026 – Saillans (Drôme)**

Intention

Cinq jours pour se ressourcer et découvrir des approches somatiques de l'intérieur.

Ici, on ne "réussit" rien : on écoute, on explore, on laisse le corps redevenir un appui. Un temps d'été pour ralentir, sentir, bouger, intégrer.

Pour qui

Ce stage est pour vous si vous avez envie de :

- revenir au corps, retrouver de la présence
- sortir du mental / du brouillard, réguler la charge
- explorer le mouvement autrement (sans performance)
- goûter à des pratiques somatiques, même si vous débutez
- prendre un vrai temps pour vous

Ce que nous allons vivre (cadre & pratiques)

- pratiques somatiques guidées : perception, respiration, mouvement doux
- explorations de l'élan, du tonus, de l'ancrage, du rythme
- temps d'intégration : repos, écriture, silence, partages (si souhaité)
- marche / nature (selon météo)
- cadre respectueux : progressivité, limites, adaptation (zéro performance)

Trame des 5 jours (exemple)

Jour 1 – Arriver : atterrissage, sécurité, premiers repères corporels

Jour 2 – Sentir : affiner la perception, clarifier les signaux, réguler

Jour 3 – Bouger : mobilité, continuité, coordination, plaisir du mouvement

Jour 4 – Intégrer : ressources, repos, profondeur, simplicité

Jour 5 – Ancrer : repères pour le quotidien, clôture, retour à la vie

Horaires : 9h00n - 12h00 /PAUSE Déjeuner /13h30-16h PAUSE 16h30 - 17h30 temps d'intégration; le stage commence le 4 juillet à 9h, une arrivée la veille est conseillé

Infos pratiques

- Taille du groupe : 8-12 personnes
- Enseignement : 340 €, Tarif duo : 600€
- Hébergement & repas : non inclus; liste hébergement sur demande
- Accès : Saillans (Drôme) –en train possible à Saillans ou Valence TGV.
- Paiement en plusieurs fois : possible sur demande

S'inscrire / recevoir les infos : Répondez à ce mail avec ÉTÉ (je réponds personnellement).

Contact : laurence@lesensduvivant.com – 06 65 72 73 65