

Stages de la Cour Pétral « Les sentiers d'initiation »

*Ateliers pratiques et formations
du samedi 9 au mardi 12 juillet 2016*



Sommaire

Activités à la Cour Pétral	2
Présentation	3
Stages de juillet du samedi 9 au mardi 12 juillet	4 - 7
Informations pratiques	7
Conditions d'accueil et Accès à la Cour Pétral	8

Activités à la Cour Pétral



Visite de la Cour Pétral

La Cour Pétral est un patrimoine historique du Perche. Elle est ouverte toute l'année aux visites, sur rendez-vous. Elle propose chaque année, visites guidées, animations et projections lors des journées du patrimoine.

Journées du Patrimoine

Samedi 17 et dimanche 18 septembre



- Patrimoine architectural
Visites et projets de restauration



- Patrimoine environnemental
Lagunage expérimental et écologique pour le traitement des eaux usées.



Toute l'année vous pouvez profiter d'un séjour ressourçant dans le cadre de la Cour Pétral.

Informations sur les conditions :
02 37 37 54 56
cour.petral@gmail.com

Ancienne abbaye de la Cour Pétral

Histoire

Ancienne abbaye trappistine du XIXe siècle, la Cour Pétral est située au cœur de la nature du Perche, autrefois pays des Carnutes. Un petit musée de la vie quotidienne des sœurs à cette époque témoigne de l'histoire de ce lieu. Son cloître et son église créent une atmosphère propice au ressourcement. Ses grands espaces verts et ses allées de tilleuls offrent des lieux privilégiés de calme et de tranquillité.

Nouvelle Vie

En 1990, l'association philosophique Nouvelle Acropole acquiert l'abbaye de la Cour Pétral. Vingt ans plus tard, grâce à la participation enthousiaste de nombreux bénévoles de l'association, la Cour Pétral a repris vie. Lieu culturel d'échanges et de rencontres qui nous relie à la nature, il offre aujourd'hui de multiples activités à ceux qui souhaitent trouver un lieu pour l'âme et une source de convivialité.



Stages et Formations

Régulièrement, la Cour Pétral accueille des stages de formation dans le domaine des arts, des philosophies, des sciences humaines et des pratiques de santé.

Chaque été des professionnels y viennent animer des formations et font revivre l'esprit du lieu conjugant tradition et actualité pour un art de mieux vivre ensemble.

Au mois de septembre, la Cour Pétral ouvre ses portes aux visiteurs pour les Journées du Patrimoine.





Le parcours de la concentration



Fernand Schwarz
Anthropologue, écrivain, philosophe, fondateur et président de l'association Nouvelle Acropole en France. Auteur dans la collection «Les Dossiers Spéciaux» de «Concentration et éveil intérieur selon le bouddhisme tibétain». <http://fernand.schwarz.free.fr/>

Les exercices de concentration facilitent le développement de notre capacité à vaincre les difficultés, sans répressions ni violences.

Pratiquer la concentration éveille notre intériorité et nous aide à mieux nous contrôler. Elle nous prépare à traverser avec audace et équilibre nos zones de confusions et de dispersions physiques, émotionnelles et mentales.

Elle nous permet d'acquérir clarté et lucidité sur nous-mêmes et notre environnement.

Le stage s'appuie sur des pratiques énergétiques et respiratoires issues de la tradition bouddhiste tibétaine.

Prévoir une tenue unie, blanche ou de couleur claire, des chaussures de Tai Chi. Amener un coussin et un tapis de sol pour les pratiques.



Chant et relaxation



Stella Marisova
Soliste de l'Opéra Mozart de Prague, du Théâtre Reduta et de l'Opéra Janacek de Brno, elle poursuit sa carrière de soliste en France et enseigne actuellement le chant à Bordeaux et au Conservatoire de Libourne. www.stella-marisova-artiste.com

La voix est un formidable moyen d'expression et de communication. Elle reflète l'état de santé physique et psychique de chacun.

Par la pratique du chant, vous apprendrez ainsi à communiquer avec votre corps et l'accorder comme un instrument de musique. En développant votre oreille par la façon dont vous vous écoutez, vous apprendrez à habiller votre voix dans les résonances.

Durant ces quatre jours nous utiliserons la relaxation et la technique de respiration pour découvrir vos capacités d'expression vocale. Votre personnalité s'enrichira, de ce fait, d'une expérience unique qui vous permettra d'entrer en résonance avec vous-même et votre vie.

Amener un coussin et un tapis de sol pour les pratiques.

du samedi 9 au mardi 12 juillet



Initiation aux trois Yogas Accueillir – Réunir – Se relaxer



**Florence
Iparraguirre**
Professeur de
Kundalini yoga
Hatha yoga Yoga
Nidra

Intervenante
en techniques
de yoga dans
l'éducation
(écoles, centres
de loisirs)
Anime des cours
pour adultes et
enfants.

Trois yogas complémentaires,
sur trois jours.

Asana Yoga

Asana signifie état d'Etre.
Etat dans lequel on parvient
à l'aide de postures stimulant
tout l'organisme. L'étirement
des muscles, le massage
profond des organes, la toni-
fication du système nerveux
trouveront leur effet sur une
meilleure prise en main de sa
santé.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga signifie : avoir
conscience de...

Comment ? En sollicitant à
partir de séries utilisant le
souffle, le rythme, les postures
dynamiques ou statiques, le
son (Mantras).

Yoga Nidra

Nidra signifiant sommeil, par la
libération des tensions ce yoga
a pour but la transformation de
soi par l'accès à l'être profond.

Apportez une tenue confort-
able, une couverture pour la
relaxation et un tapis de sol.

Géobiologie : une approche des énergies de la terre



Patrick Lafoy
Géobiologue,
chercheur
autodidacte
et créateur du
concept «Maison-
Vive», il anime sur
Paris un groupe
de recherche sur
les énergies de la
Terre et leur impact
sur la santé.

Notre habitation et son envi-
ronnement baignent dans des
influences telluriques natu-
relles (sources souterraines,
réseaux...) et technologiques
(lignes hautes tensions,
antennes GSM, pollutions
chimiques, COV...) qui nous
affaiblissent et sont très souvent
à l'origine de nos douleurs, de
nos pathologies. Les mettre en
évidence et les neutraliser est
essentiel.

Nous irons à la découverte de
la radiesthésie et des réseaux
naturels, eau souterraine, failles
sèches et humides, réseaux de
Hartmann, Curry, Perey, ..., che-
minées cosmo telluriques.

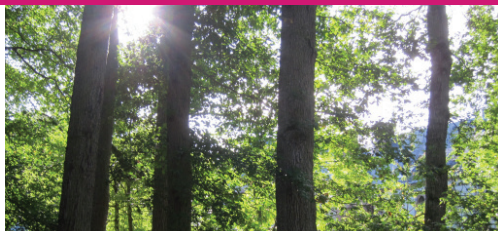
Exercices de détection et de
mesure sur le terrain : pendules,
baguettes, cadrans...

Ce stage essentiellement pra-
tique à valeur d'initiation pour
les débutants mais aussi de
perfectionnement pour toutes
personnes déjà familiarisées à
la géobiologie.

STAGE . SANTE & NATURE

Qi Gong - Sophrologie Dynamique et Danse - Cuisine biodiététique

Trois stages, avec leur spécificité mais aussi avec des plages pratiques et théoriques en commun. L'ensemble ponctué de moments de partage et d'expérimentation : introduction à la cuisine initiation au massage relaxant, clôture de la journée avec pratique de la méditation (facultatif).



Qi Gong Santé et énergie



J.P Ludwig
Président de
l'association Qi
Dao , diplômé
FEQGAE, et ISEN
et certifié en Zhi
Neng Qi Gong.

Le Qi Gong est une pratique de santé plurimillénaire issue des arts traditionnels chinois, qui allie mouvements en conscience et respiration lente, afin d'harmoniser la circulation de l'énergie (Qi) dans le corps.

Il se pratique à tout âge et ne demande pas de condition physique particulière.

Lors du stage, nous pratiquerons le Qi Gong des Cinq Saisons, qui permet au corps de s'adapter aux différentes périodes de l'année en renforçant les organes correspondants.

Deux méditations Qi Gong seront également enseignées ainsi qu'un automassage Qi Gong.

Ce stage est ouvert aux débutants.



C. Peythieu
Enseignante de
Tai Chi Chuan et
Qi Gong Diplômée
FEQGAE et du
Centre Lu Dong
Ming
[www.atelier-du-
corps.com](http://www.atelier-du-corps.com)

Prévoir une tenue unie de préférence et des chaussures de Tai Chi. Amener un coussin et un tapis de sol pour les pratiques.

Sophrologie Dynamique et Danse



**Marie-Annick
Loyer,**
sophrologue
diplômée de
la Fédération
Européenne
de Sophrologie
Dynamique,
danseuse Trad, et
philosophe.

La Sophrologie Dynamique et Danse est une méthode simple et puissante, inspirée des techniques traditionnelles orientales. Cette pratique permet de mieux conduire son énergie, la maîtriser et l'amplifier.

Elle privilégie l'action et nous apprend à mieux sentir notre corps, à prendre conscience de sa vitalité, des émotions et des sentiments pour mieux les gérer. Elle favorise la créativité.

Cet été la pratique de la danse sera incluse : apprentissage des pas de base de la danse traditionnelle. (Ronde Moyen-Age : Branle simple et Branle double ; le pas de Valse).

Apportez une tenue confortable, une couverture pour la relaxation et un tapis de sol.

Informations pratiques

commun.
bio, à la permaculture et jardin bio,



Cuisine biodiététique



Nathan Morel
Cuisinier,
conseiller en
produits biologique
et diététique,
spécialiste en
permaculture
appliquée

La diététique est la science de l'alimentation équilibrée.

Si la nutrition se définit comme la science qui analyse les rapports entre la nourriture et la santé, la biodiététique y intègre une dimension culturelle liée aux pratiques alimentaires.

Elle se définit comme un élément de patrimoine et d'identité national ou familial, l'élément d'un système de valeurs.

Nous apprendrons à cuisiner différents plats de différentes cultures avec une orientation essentiellement végétarienne.

Programme

- Les stages commencent le premier jour à 14h et se terminent après le déjeuner du dernier jour.
- Les autres jours, les stages se déroulent de 9h à 12h30 et de 15h30 à 19h.
- Des animations sont proposées en soirée.
- Lorsque le temps le permet, les repas et les stages peuvent se dérouler en plein air. Afin de faciliter les échanges et les rencontres, tous les repas sont pris en commun.

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.

Inscriptions

REGLEMENT

Les inscriptions doivent être confirmées par un acompte de 50 % du montant de la prestation demandée sur la fiche d'inscription. Il devra nous parvenir six semaines avant le début des stages.

Le solde doit être versé trois semaines avant.

En cas d'annulation entre trois semaines et huit jours avant le début du stage, 10 % de l'acompte versé sera retenu. En cas d'annulation moins de huit jours avant le début du stage, 20 % de l'acompte versé sera retenu.

Tarifs

Tarif de base : 285 €

Tarif réduit : 250 € (étudiant, demandeur d'emploi, sénior)

- Le prix inclut :
 - la prestation du stage choisi
 - les animations de soirée
 - les repas (petits déjeuners, déjeuners, dîners)
 - l'hébergement en dortoir

La fiche d'inscription est à télécharger sur le site www.courpetral.fr

Hébergement

L'hébergement sur place est offert gracieusement, en dortoirs de 20 personnes, en fonction des places disponibles (oreiller et couverture fournis). Apportez duvet, draps et taie d'oreiller pour un lit de 90 cm.

Location possible sur place

Draps et taie d'oreiller : 7,50 €

1 serviette de toilette : 1,50 €

- Un hébergement particulier est possible sur demande et avec supplément (en fonction des places disponibles et sur réservation à l'inscription)
 - hébergement à deux : 10 € par personne et par nuit.
 - hébergement seul (1 place) : 20 €
- 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 notre site internet.

- De Paris en train : 1h30

Départ Gare Vaugirard /
Montparnasse, destination :
Verneuil-sur-Avre

Pour les stages, nous assurons une navette de la gare de Verneuil à la Cour Pétral, sur simple demande à l'inscription ou 15 jours avant le début du stage (5 € par trajet).

- De Paris en voiture (130 km)

Dreux (RN12) - Verneuil-sur-Avre

Au feu de Verneuil-sur-Avre prendre à gauche, direction : la Ferté-Vidame (D941). Attention à ne pas prendre la route de Chartres. Sur cette route, à 7 km, vous verrez l'abbaye sur votre gauche. Prendre la petite route à gauche «Cour Pétral» et aller jusqu'à l'entrée de l'abbaye (à 800 m de la route). 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
cour.petral@gmail.com

Repas

Les repas sont pris en commun. Ils privilégient une cuisine saine à base de produits naturels et frais.

La Cour Pétral reposant sur un fonctionnement associatif, une participation à la logistique pour l'organisation des repas vous sera demandée.

A votre disposition