

# STAGE "Bien être" au Fort de l'île Ste Marguerite Cannes

Tous publics

Samedi 15 et dimanche 16 juin 2019

Avec Marie Laure Gualda

Educatrice sport

Gym sensorielle

Equilibre

Concentration

Respiration

Tarif : 98 €

Repas  
Bateau AR  
et activités "bien être"

Tarif : 87 €

hors activités

Inscription obligatoire fin avril 2019

Campelières



Les Campelières : 04 93 45 68 94 - 04 93 69 44 54

contact@campelieres.fr / www.lescampelieres.fr

## Informations séjour

- Samedi 10h30 - Rendez -vous devant l'embarcadère à Cannes où les tickets de bateau seront donnés
- Pique-nique à amener pour le samedi midi tous ensemble au-Fort
- Repas du samedi soir pris en extérieur sur la terrasse Bazaine, (site historique avec une vue splendide sur la baie de Cannes ) et du dimanche midi inclus dans le tarif  
Les draps et couvertures sont fournis par le Fort
- Nuit en dortoirs très conviviale
- Vêtements confortables pour les activités de bien-être



### **Activités proposées : tout public (à partir de 16 ans)**

- Samedi après midi et Dimanche matin 1h 30 à 2h de pratique.  
*La Gymnastique sensorielle est une Technique de repérage des tensions, basée sur l'écoute et la concentration. Elle se met au service de l'attitude, du mouvement réfléchi et patient.  
Nous aborderons le thème de « l'équilibre, le déséquilibre », et l'amélioration des mécanismes assurant l'équilibre: la plante des pieds, la position des jambes, de la tête, du cou et des yeux.*
- Dimanche après midi libre.
- Retour le dimanche avec le bateau de 17h

- *Si vous avez un tapis de sol spécifique gym, vous pouvez le prendre, nous fournirons des tapis pour les personnes qui n'en n'ont pas.*
- *Pour que le séjour vous soit profitable, vous prendrez votre temps et profiterez aussi du site exceptionnel du Fort St Marguerite et de l'île.*



**L'inscription doit se faire avant le mois de mai 2019**

**Marie-Laure GUALDA**  
Responsable du secteur sport  
[mlgualda@campelieres.fr](mailto:mlgualda@campelieres.fr)