

**Dans un cadre propice et unique
d'une grotte troglodyte Andalouse
à environ 100 Km de Grenade,
dans une région très belle
et encore sauvage**



Pour tout renseignement appelez :

Marie Carmen Ruiz-Martinez:

06.16.74.03.49

detente.hc@wanadoo.fr

Jean-Jacques SIERRA

05 61 14 06 43

jean-jacques.sierra5@orange.fr



La Terre et le Corps sculpture et massage en Andalousie



Dans des maisons troglodytes

Du 1^{er} au 7 mai 2011

**SOLEIL, FARNIENTE, DECOUVERTE
et PARTAGE**



Toucher la terre, relaxer le corps, alterner de l'un à l'autre entre création et relaxation. Apprendre à écouter puis à se laisser guider par la terre, créer à travers la terre, avec le courant de nos émotions, nos sentiments issus de notre être profond et donner forme à l'œuvre qui naît. Par notre regard, ouvert, non limité, sans jugement, dans l'accueil de formes extérieures, nous prendrons conscience du permanent aller-retour entre l'œuvre et notre état intérieur.

La relaxation sera pour nous l'occasion d'écouter le silence de notre cœur, et le langage de la terre dans nos mains.

Les animateurs :

Marie Carmen Ruiz-Martinez :
Artiste Peintre, Sculpteur & Sophrologue

Jean-Jacques Sierra :

Praticien en relation d'aide par le Toucher, Massage coréen, ayurvédique, réflexologie, californien.

Pendant le temps libre nous aurons le loisir de visiter la région, de nous baigner dans les sources d'eau chaude. Nous aurons un petit déjeuner aux churros, et une soirée tapas.

Pour visiter les environs, possibilité d'excursion en 4x4.

Les grottes sont entourées par la Sierra de Castril, la Sierra de Baza et le Parc Naturel de Baza

Du 1^{er} mai (17h) au 7 mai (12h) 2011

Stage ouvert à tous

Prix du stage 650 € (animation et pension complète)

*· Cette maison troglodyte est dotée de tout le confort nécessaire plus cheminées
Vous serez hébergés en chambre double ou triple.*

Possibilité d'arriver la veille et de rester quelques jours de plus.

(promenade en 4x4) non inclus dans le prix du stage.

Nombre de participants limité à 10

Renseignements pratiques : lieu du stage www.cuevaelquindas.com

*Compagnies aériennes espagnoles à bas prix,
départ de Barcelone ou Gironne
www.ryanair.com*

Voyage, non compris dans le prix du stage,
*possibilité d'arriver par avion à Grenade, puis bus pour Baza,
par train arriver à Grenade puis bus pour Baza.*
Je vous propose aussi le co-voiturage

Je m'inscris pour le stage. Je verse 250 euros d'arrhes par chèque à l'ordre de :

L'Association Détente et Harmonie Corporelle

Envoyer à: Détente harmonie corporelle

Marie Carmen Ruiz-Martinez

5 Place de Provence

31270 Villeneuve Tolosane

Tel : 06 16 74 03 49

Email : detente.hc@wanadoo.fr

