

DU 10 AU 13 JUIN 2026

Objectif du stage

Une rencontre avec vous-même.
Je m'appuie sur les concepts de la méthode de Danis Bois, la somatopsychopédagogie - Fascia (SPP) et d'autres approches.

Quatre jours pour :

- * Se poser à l'intérieur de soi, ralentir sa gestuelle pour se recentrer et se ressentir soi dans une nouvelle profondeur.
- * Mobiliser vos fascias et améliorer votre fluidité.
- * Goûter l'expérience de votre corps en mouvement avec des exercices doux, respectueux, simples, codifiés ou libres.
- * Apprendre ou approfondir la pratique de méditation Pleine Présence.
- * Respirer en conscience et se sentir vivant.
- * Enrichir son ancrage et sa vitalité
- * S'offrir un temps rien que pour soi au sein d'un petit groupe.

STAGE Bien-être en Plaine Présence

“Puis-je m'accorder une pause pour écouter mon corps ?”

Infos et résas || 06 70 71 82 02

Animatrice

Marie Barguil,
Somatopsychopédagogue,



anime des cours,
des stages, des
soins depuis plus de
30 ans.

Dans ses bagages : Infirmière DE en Bourgogne, coordinatrice de Maison de Santé, Enseignante de yoga.

Pour en savoir plus :

www.fepapp.fr ou
fepapp.fr/praticienne/barguil-marie

Informations

Dates

Du 10 juin 2026, 10h au 13 juin 2026, 16h

Lieu du stage

Béguinage, 53 Chemin de la Croix aux Bœufs, 71110 Saint Martin du Lac

Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement complémentaire

Marie Barguil : 06 70 71 82 02
le Béguinage : 06 66 73 08 96
mbarguil001@gmail.com ou
beguinage.71110@gmail.com

Paroles de stagiaires

Ce devait être une pause ressourçante, ce stage fut bien plus : un délicieux voyage pour harmoniser corps et esprit, pour ralentir, s'ancrer et se déployer. A refaire ! " La

" Un voyage, insouciance et légèreté " Ch

"Ce que j'ai apprécié, c'est la lenteeeeuur des mouvements, de prendre du temps, la découverte des fascias et leur rôle (fascinant). Très ressourçant". Cm

Un temps propice pour s'élever ou... se re-créeer.. ! C'est ce que j'ai vécu durant ces quelques jours d'un "stage ressourçant" animé par Marie dans un lieu de verdure et de sérénité qu'est le Béguinage situé dans la douce région du Brionnais. Je retire aussi, et ce n'est pas chose moindre ! de grands bienfaits pour ma santé. Arrivée épuisée et rouillée... en fin de stage je me sens "jeunie" ! Oui, ce stage dispose nos corps à grandir en liberté. Merci Marie. Lt



Contact

Stage animé par Marie Barguil
Au cœur du Brionnais en Saône et Loire (71), sud Bourgogne
Lieu : Béguinage, 53 chemin de la Croix aux Bœufs
71110 St Martin du Lac
Tél 06 70 71 82 02
mbarguil001@gmail.com

Tarifs

Animation : 260€
Hébergement : Chambre seule ou partagée entre 10 et 70 euros par nuitée.
Repas :
Petit déjeuners 5€
Repas midi : 18€
Repas soir : 16€
Coût d'accès sans hébergement : 6€

Nous reviendrons vers vous suite à votre inscription pour les différents points d'organisation (alimentation, déplacement, demandes spécifiques)

BULLETTIN D'INSCRIPTION

Stage Bien-Etre en Pleine Présence du 10 au 13 juin 2026

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone :
E-Mail :

*Je m'inscris avant le 1^{er} avril 2026
(réduction de 20€)*

Je joins un chèque d'arrhes de 100 €

Hébergement et repas

(Barrer SVP ce qui ne vous concerne pas)

*Je souhaite la pension complète
(7 repas et 3 petits-déjeuners)*

*(18€ le repas du midi et 16€ le repas du soir
et 5€ le petit déjeuner)*

*Donatella nous préparera des repas végétariens délicieux :
une expérience gustative différente, pleine de créativité.*

*Je souhaite l'hébergement sur les lieux :
Chambre seule ou partagée entre 10€ et 70 €
(Appelez le 06 66 73 08 96 pour dire votre choix)*

*Je souhaite uniquement les 3 repas de midi
Je souhaite le repas du mardi soir
Je souhaite le repas du samedi soir*

Expédier le bulletin d'inscription rempli et le chèque libellé à ComAmis : à l'adresse de Béguinage 53 chemin de la Croix aux Bœufs, 71110 St Martin du Lac