STAGE D'ÉTÉ 2026/ LE TOUQUET PARIS PLAGE
LA MOUVANCE RESPIRATOIRE
SOUFFLE
JEU DE LA CREATIVITE

Le diaphragme est un muscle rayonnant séparant le Thorax de l'abdomen.

Muscle vital de la respiration assurant la ventilation mais joue également un rôle important sur la digestion, la parole et le chant en lien avec le larynx, le retour veineux, etc…

Façonner notre coffret thoracique est l'enjeu de ce stage. Lui accorder toute son élasticité afin de faciliter la ***dynamique diaphragmatique***.

Colonne vertébrale dorsale, côtes, sternum, toutes ces pièces squelettiques créent un entremêlement osseux et musculaire sur lequel s'appuie le diaphragme afin qu'il ***puisse développer sa pleine puissance sans fatigue.***

Respirer et se mouvoir, véritable duo, sont indissociables.

La détente du diaphragme soutient l'élan du mouvement et son élaboration spatiale.

Il en découle une source de CREATIVITE vivante et nourrissante.

L'action du Diaphragme n'est pas uniquement régulée par les besoins métaboliques mais aussi par les états émotionnels.

Spirituellement, le Diaphragme symbolise notre incapacité à faire confiance à la Bonté supérieure et à un Ordre plus Elevé. Cela exige une détente vibratoire du Diaphragme afin de laisser la Grâce de la Vie s'écouler.

Août 2026
Du dimanche 23 août au vendredi 28 août 2026
LIEU : Le Touquet Paris-Plage

Renseignements :
Ulrike Six Müller
Ou
atelier.christinewahl@gmail.com
Ou au 0662437121

Inscriptions sur
atelier.christinewahl@gmail.com

Frais pédagogiques : **450€**

Lors de votre demande d'inscription, je vous indiquerai mon adresse pour l'envoi d'un **acompte de 200€** ainsi que du **bulletin d'inscription complété**.

Christine Wahl

Ci-dessous, programme et horaires du stage ainsi que le bulletin d'inscription.

Renseignements pédagogiques : Christine Wahl - tél : 06 10 82 72 17
Renseignements administratifs : Carole Nicolas- tél : 06 62 43 71 21 ou par mail : **atelier.christinewahl@gmail.com**

Votre inscription est un engagement. Ne pas considérer "ce temps particulier" comme un temps de vacances, c'est un temps fort de travail où la présence à soi et aux autres est première. Ne pas oublier les temps nécessaires de repos.

LE STAGE (TRAVAIL CORPOREL) DEBUTE LE DIMANCHE A 17H ET SE TERMINE LE VENDREDI A 14H

Horaires :
Le dimanche 17h/19h
Lundi, mardi, mercredi, jeudi :

7h30 / 9h Eveil matinal autour de la Respiration

10h30 / 13 Mise en Mouvement

Pause Méridienne

16h / 19H Jeu de la Créativité

Repas du soir

20h30 / 21h30 Apports Anatomiques
Veillée.

Vendredi Horaires du matin. Fin du stage 14H.
Départ à partir de 15h

Hébergement chez l'habitant. Ulrike vous expliquera l'organisation des repas.

Renseignements pédagogiques : Christine Wahl - tél : 06 10 82 72 17
Renseignements administratifs : Carole Nicolas- tél : 06 62 43 71 21 ou par mail : **atelier.christinewahl@gmail.com**

STAGE DE FORMATION/ FORMULAIRE D'INSCRIPTION
A JOINDRE AVEC LE CHEQUE D'ACOMPTE

STAGE	**LA MOUVANCE RESPIRATOIRE, SOUFFLE, JEU DE LA CREATIVITE**
DATES : 23 août/28 août 2026	**LIEU / Le Touquet**

NOM	**PRENOM**
ADRESSE :	
TEL :	**ADRESSE MAIL :**

Pour confirmer votre inscription :

1er versement **200€ par chèque**

- Remboursable jusqu'à **un mois** avant le début du stage.
- Tout désistement, pour être indiscutable doit-être signifié par **courrier recommandé**.
- Tout stage commencé est dû intégralement. Le règlement s'effectue en début de séjour et est confirmé par une facture

---

- Je déclare sur l'honneur ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique d'une activité corporelle. Je m'engage à signaler à l'organisateur du stage le suivi d'un traitement, notamment psychiatrique.
- J'autorise l'organisateur à porter mes coordonnées sur la liste des stagiaires diffusée aux autres participants avant le stage, afin de favoriser d'éventuels co-voiturages.
- J'autorise la prise de photos, d'images vidéo à toute fin pédagogique.
- Je déclare être couvert par une assurance Responsabilité Civile professionnelle ou Dommages individuels assurant notamment un dommage corporel qui pourrait survenir lors du travail.
- Au cas où les règles sanitaires seraient en vigueur au moment du stage, je m'engage à les respecter.

Fait à **le** **Signature du stagiaire**

Renseignements pédagogiques : Christine Wahl - tél : 06 10 82 72 17
Renseignements administratifs : Carole Nicolas- tél : 06 62 43 71 21 ou par mail : **atelier.christinewahl@gmail.com**