



Elle respire, elle inspire

Self défense et Yoga Flow

Avec Olivier GUTHERTZ et Nathalie KOCH

Les 12 et 13 avril 2025

À la Maison du Kleebach, Munster

Laissez-vous surprendre par un week-end de découverte de la self-défense combiné à l'art du yoga flow.

Vous souhaitez apprendre à vous défendre ou à vous perfectionner et relâcher votre corps et votre esprit grâce au yoga flow ?

Stage ouvert à tous, femmes, hommes, jeunes, seniors, aucun niveau physique requis !

Dans ce climat d'insécurité, apprenez à vous protéger et à riposter en cas d'agression avec des techniques simples et efficaces. Découvrez les gestes, les distances et l'utilisation de l'environnement à pratiquer pour assurer votre sécurité personnelle.

Nous vous proposons également de vous relâcher et de vous détendre grâce au Yoga Flow en travaillant sur des principes énergétiques alliant la force tranquille avec des mouvements fluides suivi d'un travail postural sollicitant les différents plans du corps physique et mental et en utilisant une respiration profonde et consciente pour détendre votre esprit.

Les formateurs

Nathalie Koch est professeure de Yoga, formée et certifiée par le Centre International Sivananda de Yoga Vedanta à Orléans. Yoga-thérapeute formée et certifiée par le centre d'Étude de recherche et de formation en Yoga thérapie à Metz. Praticienne en massage énergétique bien être et accompagnement en relation d'aide.

Olivier Guthertz est instructeur en Krav Maga, enseignant en Kung FU, coach sportif, diplômé universitaire et diplômé d'Etat dans les métiers de la forme, il également développé une pratique de coaching en contexte sportif et auprès de dirigeants d'entreprises. Praticien de Shiatsu.

En pratique

Dates : 12 et 13 avril 2025
Lieu : La Maison du Kleebach - 5 route du Kleebach - 68140 Munster
Horaires de travail : Samedi de 14h à 18h (accueil à 13h00)
Dimanche de 9h30 à 16h30

Prévoir une tenue souple, une paire de baskets propres, tapis de yoga, coussin de méditation, brique de yoga (nous pouvons en fournir si besoin), un mug ou une tasse, éventuellement des protections (coquille, protège-tibia, genouillères), gants de boxe.

Prix complet du stage : 161.50 € (comprenant frais pédagogiques, hébergement en chambre de 2 ou 3 lits, 3 repas)

Supplément chambre individuelle : 15 €

Cotisation 2025 à l'association AREFAC : 10 €

Chaque chambre est équipée de douche, WC, lavabo. Merci de prévoir votre linge de toilette, savon et gel douche.

Votre famille peut vous accompagner (séjour et repas à la Maison du Kleebach) sans participer au stage. N'hésitez pas à nous contacter.

Pour toute information : 03 89 777 500 ou info@maisondukleeback.org

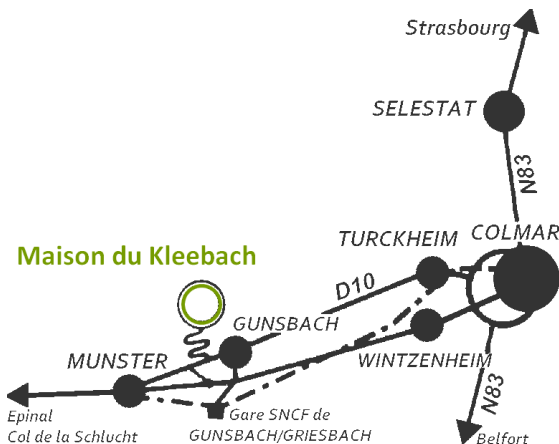
La tenue du stage est conditionnée à l'inscription d'un nombre suffisant de participants, évalué dix jours avant le stage. N'attendez pas la dernière minute pour vous inscrire !

Ce stage est organisé par l'AREFAC - Maison du Kleebach, association régionale fondée par des amoureux du chant. Pour permettre à chacun de vivre sa passion – musicale ou autre – dans le cadre unique et privilégié de la Maison du Kleebach, l'AREFAC développe une gamme d'activités autour du bien-être et de l'harmonie. Outre les formations, la Maison du Kleebach accueille tout groupe professionnel, associatif ou familial recherchant un cadre de sérénité pour ses activités. Visitez-la sur www.maisondukleebach.org

Située en vallée de Munster, en haut de la colline entre Munster et Gunsbach, orientée plein sud, la Maison du Kleebach se trouve à 1 h 15 de Strasbourg, et à 20 mn de Colmar. Elle est accessible en train par la ligne TER Colmar-Metzeral, arrêt Gunsbach ou Munster.

Entièrement rénovée dans le respect de son environnement, la Maison a investi dans les énergies renouvelables : panneaux solaires et chaudière bois.

La Maison du Kleebach est accessible aux personnes à mobilité réduite (label Tourisme et handicap).



**Bulletin d'inscription Self Défense et Yoga Flow
à retourner à la Maison du Kleebach – 5 route du Kleebach - 68140 MUNSTER**

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Date de naissance : _____ Profession : _____

☐ Je m'inscris au stage Self défense et Yoga les 12 et 13 avril 2025

☐ Je participe au stage en pension complète (161.50 €)

☐ Je souhaite une chambre individuelle (supplément de 15 €)

☐ Je souhaite être hébergé dans la même chambre que _____

☐ J'inscris les personnes suivantes en tant qu'accompagnateurs, en pension complète.

ou

☐ Je participe au stage sans loger sur place :

☐ avec le repas du dimanche midi (104€ pour le stage et le repas)

☐ avec les repas du samedi soir et du dimanche midi (128 € pour le stage et les 2 repas)

☐ Je règle ma cotisation 2025 à l'association l'AREFAC - Maison du Kleebach : 10 €

☐ Je souhaite être membre actif de l'association et disposer d'un droit de vote en Assemblée générale

Pour valider cette inscription, je joins un chèque de 70€ à l'ordre de l'AREFAC (le solde sera à régler sur place)

Date :

Signature :

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application de l'article 34 de la loi du 06/01/1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Pour cela, contactez le secrétariat de l'AREFAC : 5 route du Kleebach – 68140 MUNSTER – 03 89 777 500