

# Stages en weekend

Villers-sur-Mer — Normandie

**Dates Jusqu'à l'été 2022**

**Février 05.06.07 / Mars 18.19.20 / Mai 13.14.15 / Juin 24.25.26**

**Bouger, danser, s'assouplir, se tonifier, se masser, se détendre**  
**7 heures de cours en matinée**

Avec Régine Fatticcioni

Associations ADAJ Paris et Indigo Tempi Villers



**Hébergement, repas et stage à l'Hôtel Castellamare**

<https://castellamare.fr>

**-> Possibilité de suivre le stage sans hébergement**

## Pour chaque stage

### Arrivée libre à partir du vendredi 14:00

Accès aux jacuzzi, hammam, sauna, à la salle de sport...

19:00 à 19:45 Jacuzzi réservé pour notre groupe

20:00 Dîner

### Samedi matin

08:00 Petit déjeuner

09:00 à 13:00 : cours (horaires variables à 10 mn près)

13:15 Déjeuner

### Après-midi libre

19:00 à 19:45 Jacuzzi réservé pour notre groupe

20:00 Dîner

### Dimanche matin

9:00 à 13:00 : cours (horaires variables à 10 mn près)

13:15 Déjeuner

Possibilité de rester à l'hôtel l'après midi, et d'utiliser sauna, hammam, jacuzzi, douches



Chaque stage a une activité « dominante »,  
complétée par 2 ou 3 autres activités.  
Le Stretching, dans des proportions différentes,  
a lieu à tous les stages.

## Tarifs

. **Stage** 105€ + Adhésion ADAJ 10€ pour le 1er stage

. **Hôtel / Repas** Forfait 2 nuits + 2 petits déjeuners + 2 déjeuners + 2 dîners  
Nous contacter !

6 personnes minimum / 16 personnes maximum

---

## Accès

- . En voiture: environ 2h15 de Paris-ouest. Vous pourrez vous proposer pour du co-voiturage
- . Par le train : 2h10 -> Gare Saint-Lazare => Gare de Trouville / Deauville, puis Bus vert n° 20 pour Villers-sur-Mer (15 mn)  
-> arrêt en centre ville (Eglise), à quelques minutes de l'hôtel Castellamare

---

## Particularités repas

Vous ne consommez pas de poisson, de viande...  
Le chef concocte pour vous des plats qui vous conviennent  
(Prévenir la veille)

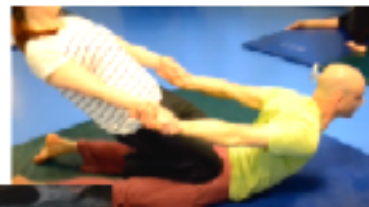
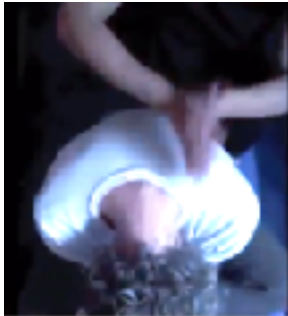
---

## Pendant votre temps libre

Balades sur l'immense plage et s'il pleut : jacuzzi, hammam, sauna dans l'hôtel, musée Paleospace / planétarium, cinéma, casino... Villers-sur-Mer est à 7km de Deauville et de Trouville, à 5 km de Dives, à 7km d'Houlgate, à 12km de Beaumont en Auge, à 13km de Cabourg, à 18km de Pont l'Evêque, à 23km de Honfleur...  
Fermes de Calvados à 10km aux alentours.



# LE CONTENU



**Le 1er stage  
a eu lieu  
les 16-17  
octobre 2021**

## 2ème stage 2021-22 : 06/07 février

### *Dominante: Massages*

. Massages: dos, nuque, trapèzes, tête, mains / traditionnel thaï / foot massage

Tantôt « forts » tantôt « doux », d'origines multiples, appliqués sur les vêtements ou directement sur la peau, **les massages** engendrent des bienfaits reconnus: détente du corps et de l'esprit, confort au niveau de la circulation sanguine et lymphatique, réduction des tensions musculaires... Il favorise le sommeil, apporte détente, relaxation, bien-être...

Il existe autant de formes de **stretching** que de profs qui l'enseignent ! Dans tous les cas, et comme son nom l'indique, il s'agit d'étirements musculaires, également de mobilisations articulaires, le tout visant à développer, maintenir ou retrouver sa souplesse.

Le Stretching peut être statique, actif, dynamique, postural... Ici, on utilise le poids du corps et le rythme respiratoire pour favoriser le relâchement musculaire et le lâcher-prise, et un peu de massage pour finir et pour qui veut...

### VENDREDI 05 FEVRIER

|                           |                                                          |             |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|
| Arrivée à partir de 14:00 | Accès aux jacuzzi, hammam, sauna, à la salle de sport... |             |
| 19:00 à 19:45             | Jacuzzi réservé pour notre groupe                        | 20:00 Dîner |

### SAMEDI 06 FEVRIER

|               |                                                                 |                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| 09:10 à 09:30 | Stretching doux et « postures » pour introduire le massage thaï |                |
| 09:35 à 10:45 | Massage traditionnel thaï                                       |                |
| 10:45 à 11:20 | Massage du dos avec huile                                       |                |
| 11:35 à 12:20 | Massage des mains (thaï)                                        |                |
| 12:25 à 13:00 | Stretching Anti Stress « S'étirer, s'assouplir »                | 13:15 Déjeuner |
| 19:00 à 19:45 | Jacuzzi réservé pour notre groupe                               | 20:00 Dîner    |

### DIMANCHE 07 FEVRIER

|               |                                                                 |                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| 09:10 à 09:30 | Stretching doux et « postures » pour introduire le massage thaï |                |
| 09:35 à 10:45 | Massage traditionnel thaï                                       |                |
| 10:45 à 11:20 | Massage du dos avec huile                                       |                |
| 11:35 à 12:20 | Massage des mains (thaï)                                        |                |
| 12:25 à 13:00 | Stretching Anti Stress « S'étirer, s'assouplir »                | 13:15 Déjeuner |
| 19:00 à 19:45 | Jacuzzi réservé pour notre groupe                               | 20:00 Dîner    |

-> Possibilité de suivre le stage avec ou sans hébergement

## 3ème stage 2021-22 : 19/20 mars

### **Dominante: Danse Afro-Jazz / Afro Brésilienne / Samba**

- . Danse « Afro-Jazz », « Afro-Brésilienne », « Samba »
- . Barre au Sol / Pilates / Stretching Anti Stress

Les danses brésiliennes, c'est la rencontre des danses africaines, rapportées par les africains tenus en esclavage, ainsi que, plus au nord, les danses indiennes d'Amazonie...avec les danses des cours européennes des colonisateurs de l'époque. Nous aborderons ici deux grands thèmes de la danse brésilienne : afro-brésilienne, qui se danse surtout dans l'état de Bahia, et le samba de Rio de Janeiro. Mon style : le mélange, parfois, avec la danse jazz.

La barre au sol, exercices d'échauffement et de placement technique, au sol, est créée par et avec l'émergence de la modern'dance venue d'Allemagne et des USA, et en rupture avec la danse classique « romantique ». Plus tard, la danse classique s'en empare. Toujours sous une forme dansée, elle peut donc être d'influence « classique » ou « moderne ».

### **VENDREDI 18 MARS**

|                           |                                                          |             |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|
| Arrivée à partir de 14:00 | Accès aux jacuzzi, hammam, sauna, à la salle de sport... |             |
| 19:00 à 19:45             | Jacuzzi réservé pour notre groupe                        | 20:00 Dîner |

### **SAMEDI 19 MARS**

|               |                                                                     |                |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|
| 09:10 à 10:10 | Barre au Sol dans le style Martha Graham (Un des courants modernes) |                |
| 10:15 à 12:00 | Danse Afro Jazz / Afro Brésilienne                                  |                |
| 12:00 à 13:00 | Stretching Anti Stress                                              | 13:15 Déjeuner |
| 19:00 à 19:45 | Jacuzzi réservé pour notre groupe                                   | 20:00 Dîner    |

### **DIMANCHE 20 MARS**

|               |                                               |                |
|---------------|-----------------------------------------------|----------------|
| 09:00 à 09:45 | Renforcement musculaire dans le style Pilates |                |
| 09:45 à 11:30 | Danse Afro-Brésilienne et Samba               |                |
| 11:30 à 11:45 | Pause transfert des valises                   |                |
| 11:45 à 13:00 | Stretching Anti Stress                        | 13:15 Déjeuner |

-> Possibilité de suivre le stage avec ou sans hébergement

## 4ème stage 2021-22 : 14/15 mai

### **Dominante: Massage Traditionnel Thaï**

- . Massage Traditionnel Thaï
- . Pilates / Stretching Anti Stress

Le Massage Traditionnel Thaï, souvent nommé « yoga passif » en Thaïlande, se pratique vêtu. Il s'exerce par pressions des pouces, des paumes de mains, des coudes, des pieds, sur des trajets énergétiques nommés « sen », et aussi par des mises en étirement passif. Le toucher et le placement corporel du MTT sont très spécifiques, et répondent à des critères d'efficacité et de sécurité. C'est un vrai bonheur que de recevoir et de donner ce massage thaï !

Le ressenti des bienfaits de ce massage ancestral est immédiat.

Il existe autant de formes de **stretching** que de profs qui l'enseignent ! Dans tous les cas, et comme son nom l'indique, il s'agit d'étirements musculaires, également de mobilisations articulaires, le tout visant à développer, maintenir ou retrouver sa souplesse.

Le Stretching peut être statique, actif, dynamique, postural... Ici, on utilise le poids du corps et le rythme respiratoire pour favoriser le relâchement musculaire et le lâcher-prise, et un peu de massage pour finir et pour qui veut...

### **VENDREDI 13 MAI**

|                           |                                                          |       |       |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------|
| Arrivée à partir de 14:00 | Accès aux jacuzzi, hammam, sauna, à la salle de sport... |       |       |
| 19:00 à 19:45             | Jacuzzi réservé pour notre groupe                        | 20:00 | Dîner |

### **SAMEDI 14 MAI**

|               |                                   |       |          |
|---------------|-----------------------------------|-------|----------|
| 09:00 à 10:00 | Pilates                           |       |          |
| 10:00 à 10:15 | Douche et changement de vêtements |       |          |
| 10:15 à 12:15 | Massage Traditionnel Thaï         |       |          |
| 12:15 à 13:00 | Stretching Anti Stress            | 13:15 | Déjeuner |
| 19:00 à 19:45 | Jacuzzi réservé pour notre groupe | 20:00 | Dîner    |

### **DIMANCHE 15 MAI**

|               |                                         |       |          |
|---------------|-----------------------------------------|-------|----------|
| 09:00 à 09:30 | Mouvements toniques et lents « Réveil » |       |          |
| 09:30 à 11:30 | Massage Traditionnel Thaï               |       |          |
| 11:30 à 11:45 | Pause pour transfert des valises        |       |          |
| 11:45 à 13:00 | Stretching Anti Stress                  | 13:15 | Déjeuner |

-> Possibilité de suivre le stage avec ou sans hébergement

## 5ème stage 2021-22 : 25/26 juin

### *Dominante: Foot Massage & Réflexologie*

- Foot Massage
- Rythm'Gym / Massage trapèzes-nuque / Stretching

Connue depuis des millénaires, cette technique est un bienfait pour tout l'organisme. C'est par du massage et de l'acupression que l'on va solliciter les zones réflexes du pied. Le lait mentholé hydratant apporte une note rafraîchissante, le « stick » ou bâtonnet permet d'atteindre des points spécifiques de réflexologie.

Le Foot Massage : un bien-être immédiat ! Lait mentholé et « sticks » fournis.

### **VENDREDI 24 JUIN**

|                           |                                                          |       |       |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------|
| Arrivée à partir de 14:00 | Accès aux jacuzzi, hammam, sauna, à la salle de sport... |       |       |
| 19:00 à 19:45             | Jacuzzi réservé pour notre groupe                        | 20:00 | Dîner |

### **SAMEDI 25 JUIN**

|               |                                   |       |          |
|---------------|-----------------------------------|-------|----------|
| 09:00 à 10:00 | Réveil tonique : « Rythm'Gym »    |       |          |
| 10:00 à 10:15 | Pause lavage de pieds             |       |          |
| 10:15 à 12:15 | Foot Massage & Réflexologie       |       |          |
| 12:15 à 13:00 | Stretching Anti Stress            | 13:15 | Déjeuner |
| 19:00 à 19:45 | Jacuzzi réservé pour notre groupe | 20:00 | Dîner    |

### **DIMANCHE 26 JUIN**

|               |                                      |       |          |
|---------------|--------------------------------------|-------|----------|
| 09:00 à 11:00 | Foot Massage & Réflexologie          |       |          |
| 11:00 à 11:15 | Pause pour transfert des valises     |       |          |
| 11:15 à 12:00 | Massage à l'huile: trapèzes et nuque |       |          |
| 12:00 à 13:00 | Stretching Anti Stress               | 13:15 | Déjeuner |

-> Possibilité de suivre le stage avec ou sans hébergement

Qui suis-je ?



Depuis toujours, je me passionne pour la démarche pédagogique, pour la transmission de ce que je connais.

Dans ma 1ère vie, je suis Professeur d'**Education Physique et Sportive** en collège puis en lycée. « Option Danse » pendant mes études, c'est durant ces années-là que je reçois, entre autres, un enseignement des cours de **Pilates**, dans les fondements de sa méthode originelle. Egalement **Feldenkrais** et **Alexander**.

Abandonnant l'Education Nationale il y a longtemps, j'ai axé mon travail sur les cours de danse adultes, **danse afro-jazz, afro-brésilienne et ateliers chorégraphiques** dans des centres culturels et à l'université Paris 1, également **barre au sol et stretching**.

J'ai créé une méthode nommée **Stretching Anti Stress®**, basée sur la conscience du poids du corps et le contrôle de la respiration.

Passionnée par les voyages, je me forme à la Wat Po School de Bangkok en **Massage Traditionnel Thaï, Foot Massage & Réflexologie, « Advanced Medicinal Massage »**.

Après des stages-vacances au **Brésil** qui ont lieu en plein **carnaval**, je poursuis par des séjours **Stretching et Massage** à Goa, en Thaïlande, au Vietnam...

Séduite par la Normandie depuis peu, c'est à Villers-sur-Mer, où je me rends régulièrement, que je commence en octobre 2021, cette série de stages-weekends.

Pour tout renseignement  
reginafatti@yahoo.fr  
06 09 55 61 46

