

Parcours initiatique en plein air

• DANSE



• SPORT



• MASSAGE

• RELAXATION



Dimanche 17 septembre 2017
DANS LES ALLÉES DU CAMPING À OLORON

GRATUIT ET OUVERT À TOUS (À PARTIR DE 12 ANS)
INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES SUR TERPSICHORE64.COM



Ce « Parcours initiatique » a pour but de mettre en liaison directe l'art, le bien-être et le sport.

Cet événement aura lieu en plein air, dans les allées boisées du Camping d'Oloron (accès par le portail côté foot : un fléchage sera indiqué).



A travers des ateliers de 30 à 45 minutes, vous aurez la possibilité de tester :

- **le Circuit Training proposé par Jeremy LAFON**, coach sportif sur Oloron et alentours (société « Coach in 64 ») : travail sur le cardio et le renforcement musculaire,
- **la Danse proposée par Cynthia SAINT MARC**, professeur de danse à Oloron (association « Terpsichore ») : initiation à la danse Moderne,
- **et la Relaxation proposée par Stella CHARON**, exerçant à Oloron (société « Namaste'Illa ») : exercices d'étirements, enchaînement de postures et technique de respiration.

Les 15 premiers inscrits bénéficieront d'un **Massage relaxant proposé par Hélène GOSSET** (« Institut Sérénité »).

Pour toutes ces activités réunies, vous aurez besoin d'une tenue de sport confortable ainsi que de chaussures de sport (pour le Circuit Training), de chaussures légères ou chaussettes épaisses (pour la Danse) et d'un tapis de sol (pour la Relaxation).

Cette journée sera gratuite mais l'inscription obligatoire (bulletin sur www.terpsichore64.com ou sur les pages Facebook des associations et sociétés intervenantes). Places limitées.

Pour l'organisation de cette manifestation, nous serons tributaires du temps et en cas de pluie, elle aura lieu dans les locaux de Terpsichore, au 26 rue Auguste Peyré à Oloron Sainte-Marie.

Deux groupes seront établis afin de répartir au mieux le nombre de participants :

Horaires en extérieur (si le temps nous le permet...)

- 09h00 - 09h45 : groupe 1 à l'atelier Sport et groupe 2 à l'atelier Danse,
- 09h45 - 10h30 : groupe 1 à l'atelier Danse et groupe 2 à l'atelier Sport,
- 10h30 - 11h15 : un groupe à l'atelier Relaxation et les personnes bénéficiant du massage à l'atelier Massages,
- 11h30 - 12h15 : les personnes de l'atelier Massages iront ensuite à l'atelier Relaxation,
- 12h15 - 12h45 : une démonstration dansée du « Terpsichore Ballet Junior » sera donnée en plein air,
- à partir de 13h00 : auberge espagnole (chaque participant amène quelque chose à boire ou à manger) pour finir ce « Parcours initiatique » par un moment de convivialité.

Les groupes seraient modifiés dans le cas où la journée se déroulerait en intérieur (*SD : Salle de Danse / V : Vestiaires)

- 09h00 - 09h45 : un seul et même groupe à l'atelier Sport (*SD),
- 09h45 - 10h30 : un seul et même groupe à l'atelier Danse (*SD),
- 10h30 - 11h15 : un groupe à l'atelier Relaxation (*SD) et les personnes bénéficiant du massage à l'atelier Massages (*V),
- 11h30 - 12h15 : les personnes de l'atelier Massages iront ensuite à l'atelier Relaxation (*SD),
- 12h15 - 12h45 : la démonstration dansée du « Terpsichore Ballet Junior » sera maintenue (*SD),
- à partir de 13h00 : auberge espagnole (chaque participant amène quelque chose à boire ou à manger) et nous finirons ce « Parcours initiatique » par un moment de convivialité.

**Un grand merci aux associations et professionnels d'avoir répondu présents pour la réalisation de ce projet à la fois artistique, sportif et relaxant :
Camping Pyrénées Nature, Coach in 64, Institut Sérénité, Namaste'Illa et Terpsichore.**

Fiche à découper et à envoyer à :
TERPSICHORE 26 rue Auguste Peyré 64400 OLORON SAINTE-MARIE

Inscription (attention, un bulletin par personne)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Je soussigné(e)

Nom :

Prénom :

*déclare avoir pris connaissance du règlement et en approuver les textes,

Décharge pour les mineurs

*le cas échéant autorise mon enfant,

Nom :

Prénom :

à participer au « Parcours Initiatique » Dimanche 17 Septembre 2017.

Fait à :

Le :

Signatures précédées de la mention « Lu et approuvé »

Des parents ou tuteurs (pour les participants mineurs) :

Du participant :

Règlement et horaires du « Parcours initiatique » (à conserver)

- Cette journée découverte est accessible aux enfants à partir de 12 ans et aux adultes.
- Autorisation parentale pour les mineurs : Les parents des mineurs doivent obligatoirement remplir et signer l'autorisation parentale de participation.
- La responsabilité des organisateurs ne pourra être engagée en cas de perte, de vol ou de dégradation de biens appartenant aux participants.
- Tous les participants s'engagent à respecter les lieux de la manifestation.
- Les intervenants se réservent l'exclusivité de toutes photographies, vidéos et enregistrements sur tous supports. Les prises de vues des participants pourront être utilisées par les associations et sociétés dans le cadre de leur promotion.
- Les organisateurs se réservent le droit de modifier le lieu et/ou le programme ou d'annuler la journée si nécessaire.
- En vertu de la réglementation liée au tabac, il est rappelé qu'il est formellement interdit de fumer sur les lieux du parcours.
- Tous les stagiaires et accompagnateurs sont invités à prendre connaissance du présent règlement.

Les organisateurs se réservent le droit d'exclure toute personne qui ne respecterait pas le présent règlement ou dont le comportement nuirait au bon déroulement de la journée.

Horaires en extérieur (si le temps nous le permet...)

- 09h00 - 09h45 : groupe 1 à l'atelier Sport et groupe 2 à l'atelier Danse,
- 09h45 - 10h30 : groupe 1 à l'atelier Danse et groupe 2 à l'atelier Sport,
- 10h30 - 11h15 : un groupe à l'atelier Relaxation et les personnes bénéficiant du massage à l'atelier Massages,
- 11h30 - 12h15 : les personnes de l'atelier Massages iront ensuite à l'atelier Relaxation,
- 12h15 - 12h45 : une démonstration dansée du « Terpsichore Ballet Junior » sera donnée en plein air,
- à partir de 13h00 : auberge espagnole (chaque participant amène quelque chose à boire ou à manger) pour finir ce « Parcours initiatique » par un moment de convivialité.

Les groupes seraient modifiés dans le cas où la journée se déroulerait en intérieur (*SD : Salle de Danse / V : Vestiaires)

- 09h00 - 09h45 : un seul et même groupe à l'atelier Sport (*SD),
- 09h45 - 10h30 : un seul et même groupe à l'atelier Danse (*SD),
- 10h30 - 11h15 : un groupe à l'atelier Relaxation (*SD) et les personnes bénéficiant du massage à l'atelier Massages (*V),
- 11h30 - 12h15 : les personnes de l'atelier Massages iront ensuite à l'atelier Relaxation (*SD),
- 12h15 - 12h45 : la démonstration dansée du « Terpsichore Ballet Junior » sera maintenue (*SD),
- à partir de 13h00 : auberge espagnole (chaque participant amène quelque chose à boire ou à manger) et nous finirons ce « Parcours initiatique » par un moment de convivialité.