

# Week-end Pilates et Énergie !



**Vendredi 16 au Dimanche 18 Juin 2023**

Au centre **Évasion au Naturel**  
Au Plateau des Petites roches (à 45 min de Grenoble – 1h de Chambéry)



Pour  
Se recentrer, évacuer les tensions,  
S'amuser, chasser le négatif,  
Développer son agilité, sa force, sa précision,  
Découvrir sa puissance intérieure.  
Rencontrer l'animal vivant et joueur en soi.



---

Eco-gîte de montagne, à 1066 m d'altitude, terrasse, bains nordiques.  
Espaces de pratique intérieur et extérieur.  
Menus végétariens à base de produits bios et régionaux.



## Intervenants

**Marjolaine Isnard** : animatrice sportive certifiée, spécialisée en Pilates, réflexes primordiaux et inspirée de l'approche tonique, ludique et philosophique de Franck Forencich : l'Animal Exubérant.

**Guy Breiller** : éducateur sportif diplômé d'état, pratiquant de sports de combat et de self-défense, passionné par l'Énergie.



---

**Tarif : 300 € tout compris ; 250 € pour les papas !**  
**Inscriptions :** [marjolaine@respirationpilates.fr](mailto:marjolaine@respirationpilates.fr)  
**07 85 39 46 40 ; 100 € d'acompte - 10 personnes maximum**  
**Informations :** [respirationpilates.fr/stages-et-weekends](http://respirationpilates.fr/stages-et-weekends)

## Programme \*



### Vendredi

Arrivée et installation à partir de 17h  
Séance tonique et ludique de 18h15 à 19h15 (*co-animée*)  
Cocktail de bienvenue (sans alcool)  
Repas partagé

### Samedi

Méditation optionnelle de 7h40 à 8h  
Pilates et Assouplissements de 8h45 à 9h45 (*animé par Marjolaine*)\*\*  
Entraînement physique et ludique de 10h45 à 12h (*animé par Guy*)  
Repas partagé aux environs de 12h15

-

Proposition de promenade à partir de 15h  
Collation  
Animation « tonique apéritive » de 18h30 à 19h (*animée par Marjolaine*)  
Repas partagé aux environs de 19h15  
Soirée Relaxation à partir de 20h45 (*animée par Marjolaine*)

### Dimanche

Méditation optionnelle de 7h40 à 8h  
Pilates et Assouplissements de 8h45 à 9h45 (*animé par Marjolaine*)\*\*  
Entraînement physique et ludique de 10h45 à 12h (*animé par Guy*)  
Repas partagé aux environs de 12h15

-

Temps de partage et photo de groupe aux alentours de 14h  
Promenade possible  
et/ou départs

*Pendant les temps libres, Guy proposera des séances individuelles d'initiation à la boxe anglaise, de 20 à 30 minutes. Définissez votre horaire avec lui lors du week-end.*

-

\* Les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent varier légèrement.

\*\* Le petit-déjeuner peut être pris avant ou après la séance de Pilates, selon votre préférence.

---

### Suppléments payants

L'accès à l'espace détente (hammam, bains nordiques) est à **12 € / personne pour 1h**, privatisable pour le groupe.  
Possibilités de massages sur réservation.

