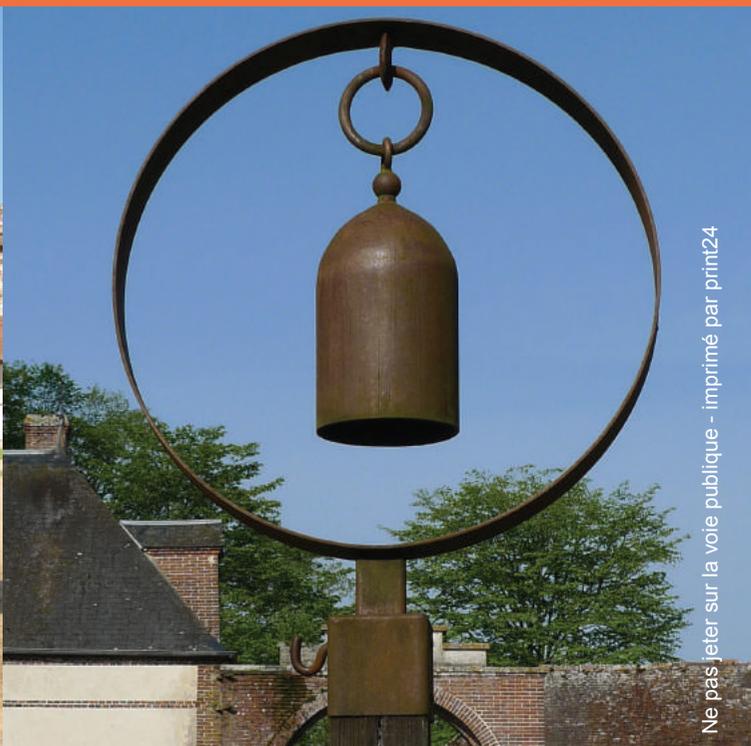


# Stages de la Cour Pétral

## *Les sentiers d'initiation*

*Théâtre, Chant, Ecriture, Yoga, Taï Chi, Qi Gong,  
Danse Médiévale, Forge, Vitrail, Les enjeux du XXIème siècle  
du jeudi 6 au dimanche 9 juillet 2017*



Ne pas jeter sur la voie publique - imprimé par print24



# Sommaire

Journée du Patrimoine	2
Présentation	3
Stages du 6 au 9 juillet 2017	4 - 7
Informations pratiques	7
Conditions d'accueil et Accès à la Cour Pétral	8

# Activités à la Cour Pétral



## Visite de la Cour Pétral

La Cour Pétral fait partie du patrimoine historique du Perche. Elle est ouverte toute l'année aux visites sur rendez-vous. Elle propose chaque année des visites guidées, animations et projections lors des Journées du Patrimoine.

## Journées du Patrimoine

Samedi 16 et dimanche 17 septembre



- Patrimoine architectural  
Visites et projets de restauration



- Patrimoine environnemental  
Lagunage expérimental et écologique pour le traitement des eaux usées.



Toute l'année, venez profiter d'un séjour ressourçant à la Cour Pétral !

Informations :  
02 37 37 54 56  
[cour.petral@gmail.com](mailto:cour.petral@gmail.com)



# Ancienne abbaye de la Cour Pétral

## Histoire

Ancienne abbaye trappistine du XIXe siècle, la Cour Pétral est située aux portes du Perche, autrefois Pays des Carnutes. Un petit musée de la vie quotidienne des sœurs à cette époque témoigne de l'histoire de ce lieu. Son cloître et son église créent une atmosphère propice au ressourcement. Ses grands espaces verts et ses allées de tilleuls offrent des lieux privilégiés de calme et de tranquillité.

## Nouvelle Vie

En 1990, l'association philosophique Nouvelle Acropole acquiert l'abbaye de la Cour Pétral. Vingt cinq ans plus tard, grâce à la participation enthousiaste de nombreux bénévoles de l'association, la Cour Pétral a repris vie.

Lieu culturel d'échanges et de rencontres qui nous relie à la nature, elle offre aujourd'hui de multiples activités à ceux qui souhaitent trouver un lieu pour l'âme et une source



# Stages du jeudi 6 au dimanche 9 juillet

## Les enjeux du XXI<sup>e</sup> siècle

### Comment naviguer dans la turbulence d'aujourd'hui ?



L'objectif de ces 3 jours est de comprendre, à la lumière des dernières découvertes en neurosciences, en sciences humaines et en sciences physiques, quels sont les enjeux et les défis du monde actuel.

#### Léo Romio

Formateur coach  
spécialiste dans  
la conduite du  
changement et de  
la complexité.

Le stage alternera atelier  
théorique et mise en situation  
avec des ateliers pratiques.



### Chant et relaxation



**Stella  
Marisova**  
Soliste de l'Opéra  
Mozart de Prague,  
du Théâtre Reduta  
et de l'Opéra  
Janacek de Brno,  
elle poursuit  
sa carrière de  
soliste en France  
et enseigne  
actuellement  
le chant à  
Bordeaux et au  
Conservatoire de  
Libourne.  
[www.stella-marisova-  
artiste.com](http://www.stella-marisova-<br/>artiste.com)

La voix est un formidable moyen  
d'expression et de communica-  
tion. Elle reflète l'état de santé  
physique et psychique de cha-  
cun.

Par la pratique du chant, vous  
apprenez ainsi à communi-  
quer avec votre corps et l'accor-  
der comme un instrument de  
musique. En développant votre  
oreille par la façon dont vous  
vous écoutez, vous apprendrez  
à habiller votre voix dans les  
résonances.

Durant ces 3 jours, nous utilise-  
rons la relaxation et la technique  
de respiration pour découvrir vos  
capacités d'expression vocale.  
Votre personnalité s'enrichira, de  
ce fait, d'une expérience unique  
qui vous permettra d'entrer en  
résonance avec vous-même et  
votre vie.

Amener un coussin et un tapis  
de sol pour les pratiques.



## Théâtre



**Cécile**

**Courbois**

Formée au Conservatoire d'Art Dramatique à Arras.

Comédienne dans diverses troupes locales (Eure-et-Loir, Eure).

Registres : contemporain, comique, comédies de boulevard, rôles de composition...

Actuellement animatrice d'atelier théâtre à la MJC de Breteuil sur Iton. Comédienne dans la Compagnie Kimé-compagnie dirigée par Daniel Dubois.

Le théâtre, un Art pour apprendre à se dépasser, s'épanouir, s'exprimer.

- De la technique de base : échauffements, travail de la voix, exercices de diction et de prononciation

- A l'expression : émotions, communication, verbale, non verbale, corporelle...

- Et à la mise en situation : improvisations, déplacements sur scène, mise en scène de textes/pièces...

... pour aboutir à la joie et la fierté de monter sur scène !

**Apportez une tenue pratique et confortable, et des chaussures basses (baskets, ballerines).**



## Danse médiévale



**Agnès**

**Courbois**

est thérapeute en énergétique traditionnelle

chinoise, professeur de danse de l'école russe Madame Micheline Chadova, danseuse et chorégraphe : danse classique, moder'n jazz, claquettes, danses médiévales.

La danse médiévale fait partie de notre patrimoine local.

Le but est de montrer que les musiques et les danses médiévales peuvent être dansées aujourd'hui de façon vivante.

Qu'elles soient dites « hautes » ou « basses » à nous, à vous de les redécouvrir et de les faire revivre de façon créative et ludique.

**Apportez une tenue confortable. Les dames qui le souhaitent peuvent porter des jupes ou robes longues pour se sentir davantage dans l'ambiance médiévale.**

# Stages du jeudi 6 au dimanche 9 juillet



## Ecriture



Armelle Mordel

Le fil conducteur de ce stage sera l'autobiographie fictive.

Différents exercices de style portant sur les émotions seront pratiqués (Je me souviens, calligrammes).

Mais aussi : découverte ou approfondissement des procédés narratifs et haïkus, afin de les faire vivre de façon créative et ludique.

D'autres jeux d'écriture pourront être proposés en fonction des souhaits des participants : forme épistolaire, essais poétiques sur le thème des éléments...

Apporter crayons, taille-crayon, gomme, feuilles A4, feuilles de Canson blanc et papier calque ; encre et porte-plumes (si vous avez).



## Initiation à l'Art du Vitrail



Patrick Perrot,  
Artisan Verrier.

Stage d'initiation  
à l'Art du Vitrail,  
Ouvert à toute  
personne aimant  
le travail de la  
matière.

L'Art du Vitrail est relié aux savoir-faire ancestraux du rapport des hommes à la lumière et à cette quête symbolique de la transparence à travers le jeu des couleurs.

Lors de ce stage vous participerez à la restauration de vitraux de l'Ancienne Abbaye de la Cour Pétral et ainsi à la conservation du Patrimoine de la région.

Vous pourrez aussi réaliser votre propre vitrail (sujet imposé) depuis le travail de recherche, d'utilisation de la couleur et de la lumière, de conception, de création et jusqu'à la réalisation technique.

### Horaires

#### particuliers :

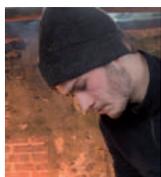
du jeudi 6 au  
samedi 8 juillet  
2017 (jeudi 6  
de 14h à 19h ;  
vendredi 7 de 9h à  
12h30 et de 14h30  
à 19h et samedi 8  
de 9h à 12h30 et  
de 14h30 à 17h).

Vous apprendrez les différentes étapes de création d'un vitrail : tracé et confection des gabarits, travail et étude des verres, coupe à l'identique des calibres, mise en plomb, soudure.

Tenue vestimentaire : tablier.  
L'outillage est mis à votre disposition ainsi que toutes les fournitures nécessaires



## Forge



**Theo Bourgouin**  
Artisan métallier  
forgeron.

Ce stage est une initiation à la forge, pour une découverte du métier par le forgeage à l'ancienne de pièces (couteaux, clous, pentures, sculptures...).

N'hésitez pas à venir avec vos projets !



## Initiation aux trois Yogas Accueillir – Réunir – Se relaxer



**Florence  
Iparraguire**

Professeure de  
Kundalini yoga  
Hatha yoga Yoga  
Nidra  
Intervenante  
en techniques  
de yoga dans  
l'éducation  
(écoles, centres de  
loisirs)  
Anime des cours  
pour adultes et  
enfants.

Trois yogas complémentaires,  
sur 3 jours.

**Asana Yoga**  
Asana signifie état d'Être. Etat dans lequel on parvient à l'aide de postures stimulant tout l'organisme. L'étirement des muscles, le massage profond des organes, la tonification du système nerveux trouveront leur effet sur une meilleure prise en main de sa santé.

**Kundalini Yoga**  
Kundalini Yoga signifie : avoir conscience de...  
Comment ? En sollicitant à partir de séries utilisant le souffle, le rythme, les postures dynamiques ou statiques, le son (Mantras).

**Yoga Nidra**  
Nidra signifiant sommeil, par la libération des tensions ce yoga a pour but la transformation de soi par l'accès à l'être profond.

Apportez une tenue confortable,  
une couverture pour la relaxation  
et un tapis de sol.

# Stages du jeudi 6 au dimanche 9 juillet



## Qi Gong Santé et énergie



**J.P Ludwig**  
Président de  
l'association Qi  
Dao, diplômé  
FEQGAE, et ISEN  
et certifié en Zhi  
Neng Qi Gong.

Le Qi Gong est une pratique de santé plurimillénaire issue des arts traditionnels chinois, qui allie mouvements en conscience et respiration lente, afin d'harmoniser la circulation de l'énergie (Qi) dans le corps.

Il se pratique à tout âge et ne demande pas de condition physique particulière.

Lors du stage, nous pratiquerons le Qi Gong des Cinq Saisons, qui permet au corps de s'adapter aux différentes périodes de l'année en renforçant les organes correspondants.

Deux méditations Qi Gong seront également enseignées ainsi qu'un automassage Qi Gong.

Ce stage est ouvert aux débutants.

Prévoir une tenue (unie de préférence) et des chaussures de Taï Chi. Amener un coussin et un tapis de sol pour les pratiques.



## Taï Chi Chuan



**Lionel Desjon**  
enseigne le Taï Chi  
Chuan depuis plus  
de 20 ans.

Au delà de techniques et d'exercices propres au Taï Chi Chuan (postures, enracinement, enchaînements...), nous verrons en quoi cette pratique ancestrale est porteuse d'une philosophie, et permet de cultiver un art de vivre pour aujourd'hui.

Nous explorerons quelques principes de cette sagesse atemporelle à travers des pratiques, lectures, échanges.

Prévoir une tenue souple.  
Pas de pré-requis.

**STAGES ETÉ 2017  
LES SENTIERS D'INITIATION  
DU JEUDI 6 AU DIMANCHE 9 JUILLET 2017**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Aussi disponible sur [www.courpetral.fr](http://www.courpetral.fr)

Renseignements : 02 37 37 54 56 [cour.petral@gmail.com](mailto:cour.petral@gmail.com)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : ..... Ville : .....

Tél : .....

Mail : .....

**JE M'INSCRIS AU STAGE DE :**

.....

<b>Tarifs Stages Juillet 2017</b>	
Normal	290€
Réduit *	255€

*\* Etudiants, demandeurs d'emploi, seniors (+ de 65 ans)*

**1. Navette SNCF (5€ par trajet)**

J'arrive pour 14h00 :

- en voiture  
 en train

Je souhaite une navette à la gare de Verneuil

Pour l'aller, heure : .....

Pour le retour, heure : .....

## 2. Hébergement :

- Je me charge de mon hébergement
- Je souhaite être logé(e) à la Cour Pétral :
- En dortoir (gratuit)
- Hébergement en chambre à 2 : **10€/nuît/personne \***  
\* Sous réserve de disponibilité

## 3. Lingerie - Je réserve :

- 1 parure pour le lit : **7,50€**
- 1 serviette de toilette : **1,50€**

### MONTANT TOTAL DE L'INSCRIPTION

(stage + suppléments 1 - 2 - 3) : ..... €

- Je règle la totalité, soit ..... €
- Je règle 50% d'arrhes\*, soit ..... €

(\* 50% du montant total de l'inscription, **le solde devant être réglé avant le 26 juin 2017**). - **Chèque à l'ordre de FDNA.**

Le bulletin d'inscription et le règlement sont à retourner par courrier à :

Association FDNA  
La Cour Pétral - D 941  
28340 Boissy-lès-Perche

**Assurance :** Je prends note que je serai assuré(e) par l'association pour toutes les activités du stage. Je m'engage néanmoins à veiller à ma propre sécurité et à ne prendre aucun risque inutile, dégageant l'association de toute responsabilité en cas de non respect de ces dispositions.

Fait à .....

Le : .....

Signature

### INFORMATIONS PRATIQUES :

- Début des stages le jeudi 6 juillet à 14h
- Clôture le dimanche 9 juillet après le déjeuner
- Horaires des journées : 9h00-12h30 et 15h30-19h00

## Informations pratiques

# Stages de la Cour Pétral

## *Les Sentiers d'Initiation*



### Programme

- Les stages commencent le jeudi 6 juillet à 14h et se terminent le dimanche 9 juillet après le déjeuner.
- Les autres jours, les stages se déroulent de 9h à 12h30 et de 15h30 à 19h. (Horaires particuliers pour le stage de vitrail - Se reporter à la page 6).
- Des animations sont proposées en soirée.
- Lorsque le temps le permet, les repas et les stages peuvent se dérouler en plein air. Afin de faciliter les échanges et les rencontres, tous les repas sont pris en commun.

#### **Nota bene :**

Le prix est forfaitaire et aucune déduction ne peut être appliquée (en cas de repas non pris par exemple). Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'interruption de séjour.

### Inscriptions

Les inscriptions doivent être confirmées par un acompte de 50 % du montant de la prestation demandée sur la fiche d'inscription. Il devra nous parvenir au plus tard le jeudi 8 juin 2017.

Versement du solde au plus tard le lundi 26 juin 2017.

En cas d'annulation plus de 15 jours avant le début du stage, 50% de l'acompte versé sera retenu.

En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du stage, 100% de l'acompte versé sera retenu.

### Tarifs

Tarif : 290€

Tarif réduit : 255€ (étudiants, demandeurs d'emploi, séniors + 65ans)

- Le prix inclut :
  - la prestation du stage choisi
  - les animations de soirée
  - les repas (petits-déjeuners, déjeuners, dîners)
  - l'hébergement en dortoir

## Hébergement

L'hébergement sur place est offert gracieusement, en dortoirs de 20 personnes, en fonction des places disponibles (oreiller et couverture fournis). Apportez duvet, draps et taie d'oreiller pour un lit de 90 cm.

Location possible sur place

Draps et taie d'oreiller : 7.50 €

1 serviette de toilette : 1,50 €

- Un hébergement particulier est possible sur demande et avec supplément (en fonction des places disponibles et sur réservation à l'inscription)
  - hébergement à deux : 10 € par personne et par nuit.
  - hébergement seul (1 place) : 20 €
- Pour un plus grand confort, des chambres d'hôtes sont prêtes à vous accueillir, à vos frais, dans la région. Une liste (non exhaustive) est disponible sur notre site internet.



## Repas

Les repas sont pris en commun. Ils privilégient une cuisine saine à base de produits naturels et frais.

La Cour Pétral reposant sur un fonctionnement associatif, une participation à la logistique pour l'organisation des repas vous sera demandée.

A votre disposition

- De Paris en train : 1h30

Départ Gare Vaugirard /  
Montparnasse, destination :  
Verneuil-sur-Avre

Pour les stages, nous assurons une navette de la gare de Verneuil à la Cour Pétral, sur simple demande à l'inscription ou 15 jours avant le début du stage (5 € par trajet).

- De Paris en voiture (130 km)

Dreux (RN12) - Verneuil-sur-Avre

Au feu de Verneuil-sur-Avre prendre à gauche, direction : la Ferté-Vidame (D941). Attention à ne pas prendre la route de Chartres. Sur cette route, à 7 km, vous verrez l'abbaye sur votre gauche. Prendre la petite route à gauche «Cour Pétral» et aller jusqu'à l'entrée de l'abbaye (à 800 m de la route). Un parking est à disposition à l'intérieur du domaine.

**La Cour Pétral - D941**  
**28340 Boissy lès Perche**  
**Tél : 02.37.37.54.56**  
**[www.courpetral.fr](http://www.courpetral.fr)**  
**[cour.petral@gmail.com](mailto:cour.petral@gmail.com)**

**EVENEMENT**  
**Concert par**  
**l'ensemble musical**  
***Orpheus***

**15 Juillet 2017 à 20h30**  
**à la Cour Pétral**

**Chants du Monde /**  
**Chants Classiques**

*Participation libre*

