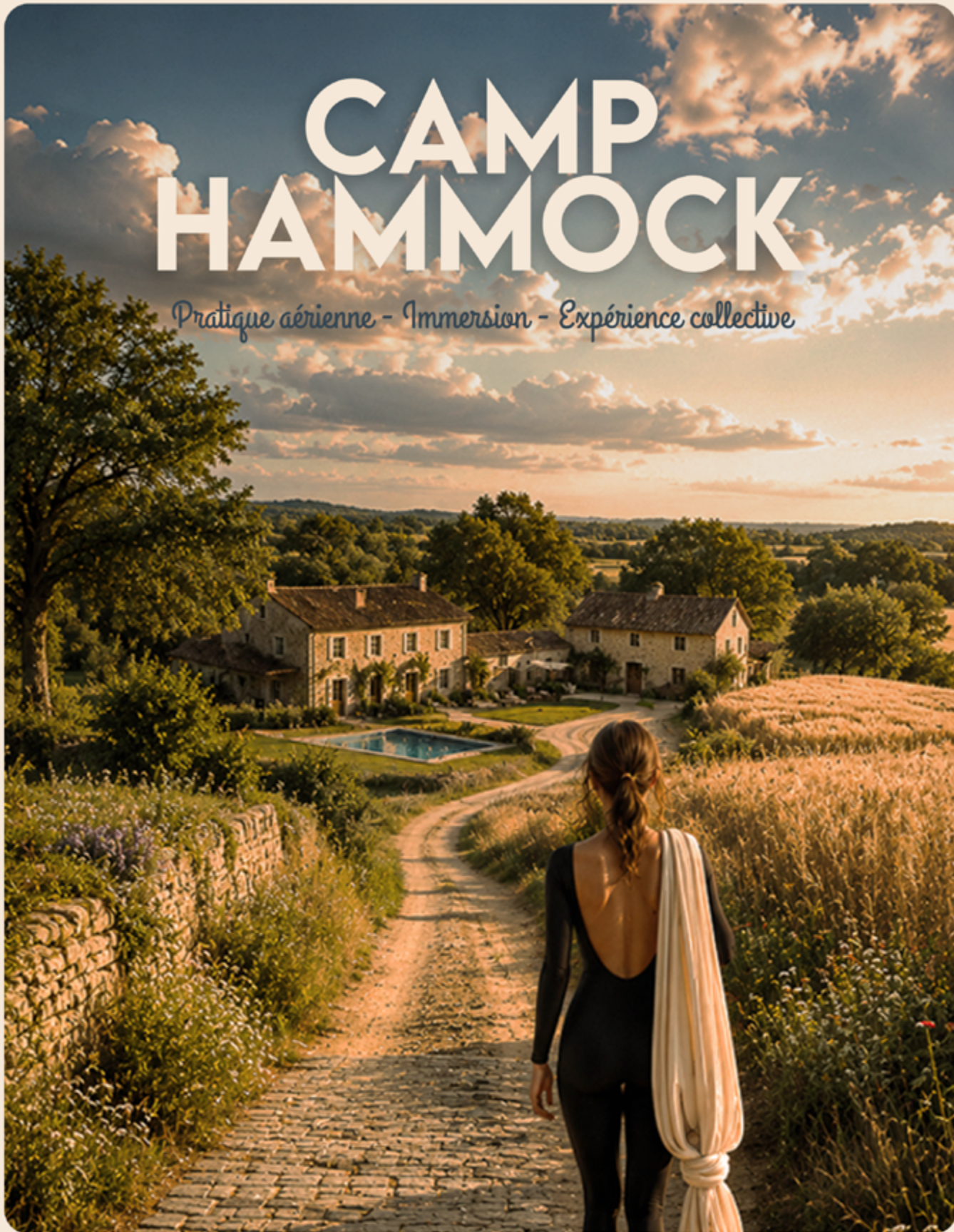


CAMP HAMMOCK

Pratique aérienne - Immersion - Expérience collective



Camp Hammock by Flex
4-6 Septembre 2026
Clos Saint-Cignan

flex **STEEL**

Camp Hammock 2026

UNE PARENTHÈSE PENSÉE AUTREMENT.

Trois jours pour pratiquer, ralentir et vivre pleinement l'expérience aérienne.

Du hammock, plusieurs approches de la discipline, une maison entièrement privatisée, des repas partagés, une piscine, des soirées, du temps pour soi et une immersion pensée comme une véritable parenthèse.

Pensé comme une expérience à taille humaine, le camp réunit un petit groupe de participantes autour d'une même envie : bouger, progresser, partager et profiter pleinement du moment. Chaque journée alternera entre cours, temps libres et expériences collectives dans un cadre naturel conçu pour vivre le séjour pleinement, du matin jusqu'aux soirées.

*Du 4 au 6 septembre 2026
Clos Saint-Aignan — Brinay*





LE CONCEPT

Le Camp Hammock réunit, le temps de trois jours, un groupe de participantes privilégiées autour d'une expérience immersive entièrement dédiée au hammock et au mouvement aérien.

Pensé comme une parenthèse hors du rythme habituel, le séjour alternera entre cours encadrés par plusieurs intervenantes, temps de pratique libre, moments de récupération et expériences partagées dans un cadre intimiste et soigneusement pensé.

Tout au long du week-end, différentes approches du hammock viendront enrichir l'expérience : technique, flow, mobilité, dynamique, musicalité, travail artistique ou encore souplesse.

Le camp prendra place dans un domaine privatisé pensé pour accueillir cette immersion dans un cadre à la fois élégant, chaleureux et propice à la déconnexion.

L'ensemble du séjour a été imaginé pour permettre aux participantes de profiter pleinement de l'expérience, dans un environnement à la fois chaleureux, élégant et profondément humain.

Imaginé par Noémie Henneville, fondatrice de Flex & Steel, Le Camp Hammock s'inscrit dans la continuité de l'univers développé au sein de l'école : une pratique aérienne exigeante, une attention particulière portée à l'expérience globale et une vision du mouvement où progression, esthétique et partage évoluent naturellement ensemble.



Noémie Henneville

Ouvert à toutes / tous !

L'EXPERIENCE

Pendant 3 jours, vous allez vivre bien plus qu'un simple stage aérien.

Entre hammock, nature, mouvement et moments de partage, ce camp a été imaginé comme une véritable immersion hors du quotidien.



LA PRATIQUE AÉRIENNE

- 6 cours de hammock de 1h30 répartis sur 3 jours ;
- Jusqu'à 4 intervenantes aux univers complémentaires ;
- Approches variées : technique, flow, mobilité, dynamique, musicalité, travail artistique ;
- Liberté totale de participation aux cours et activités ;
- Temps de pratique autonome possibles entre les workshops ;
- Petit groupe pour favoriser la qualité d'enseignement et l'expérience collective.

Immersion & liberté



DÉTENTE & EXPÉRIENCE

- Piscine intérieure & extérieure accessible durant tout le séjour ;
- Temps libres intégrés au rythme du week-end ;
- Espaces de vie chaleureux et atmosphère immersive ;
- Moments de partage, soirées et expériences collectives ;
- Activités complémentaires et instants privilégiés prévus tout au long du séjour ;
- Une expérience pensée pour ralentir, respirer et profiter pleinement du cadre

Respirer, ralentir, profiter



LE SÉJOUR

- Hébergement directement sur place dans un domaine privé de plus de 500m² ;
- Pension complète durant toute l'expérience ;
- Chambres doubles, espaces partagés et dortoir premium ;
- Linge de lit et linge de toilette fournis ;
- Accès libre aux différents espaces du domaine ;
- Une organisation pensée pour profiter pleinement du séjour sans contrainte logistique ;
- Un format immersif mêlant pratique, confort et expérience collective.

Expérience pensée All-inclusive

LE LIEU

«Come as a guest, live as a friend.»

Site du Clos Saint-Aignan

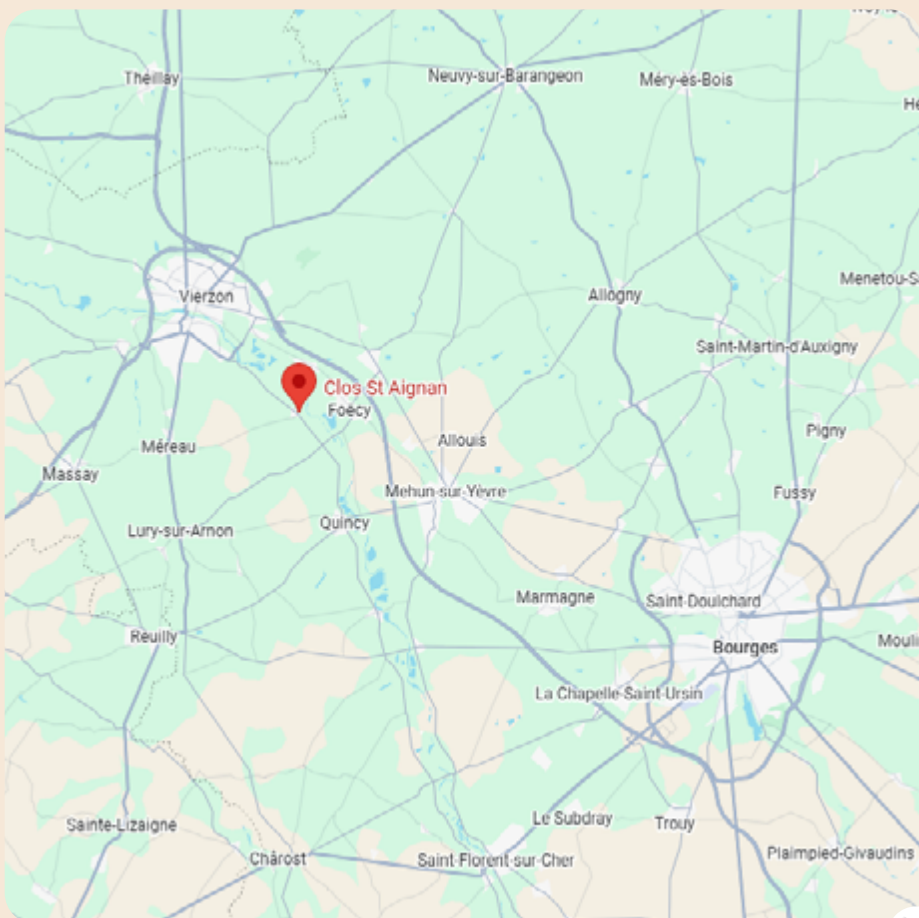


Le camp prendra place dans un domaine entièrement privatisé situé au cœur du Berry, entre nature, calme et douceur de vivre. Ancienne ferme rénovée avec des matériaux nobles et un mobilier soigneusement sélectionné, le lieu mêle le charme de l'ancien à une atmosphère plus contemporaine et chaleureuse.

Pensé comme un véritable espace de vie autour du mouvement et du ressourcement, le domaine offre plus de 500m² d'espaces à vivre, plusieurs salons, des espaces extérieurs, une piscine intérieure chauffée, ainsi qu'un shalô aérien de 120m² spécialement adapté aux disciplines aériennes.

La hauteur sous plafond, les poutres apparentes et les grands volumes donnent au lieu une atmosphère à la fois élégante, apaisante et inspirante, idéale pour vivre pleinement cette immersion aérienne.

Entre workshops, moments au bord de la piscine, repas partagés et soirées plus calmes, tout a été pensé pour permettre aux participantes de profiter pleinement de l'expérience dans un cadre intimiste et privilégié.



Par la route :

- Accès rapide via l'autoroute **A71** ;
- Connexion directe avec l'**A20** reliant Paris au sud de la France;
- Environ **2h15** depuis Paris.



Par les rails :

- Gare SNCF de **Vierzon** à proximité du domaine (15 min - 10 km);
- Départs possibles depuis **Paris Austerlitz**;
- Environ **2h20 à 3h** depuis Paris selon les correspondances;
- Organisation de covoiturages entre participantes via groupe privé du Camp.

Arrivées flexibles possibles le vendredi selon les contraintes de transport.

Possibilité de télétravailler sur place avant le début officiel du séjour



CLOS SAINT-AIGNAN



Adresse :

11 chemin de l'Eglise, La Godinière 18120 BRINAY

Le domaine a été pensé pour accueillir le camp dans un cadre à la fois chaleureux, confortable et fonctionnel, permettant de vivre pleinement l'expérience sur place pendant trois jours.

Les participantes seront hébergées directement au sein de la propriété, réparties entre différents espaces de couchage afin de préserver une atmosphère conviviale et fluide tout au long du séjour. Le lieu propose plusieurs types d'hébergement : chambres doubles, espaces partagés et dortoir premium selon les préférences et disponibilités.

Le domaine dispose également de plusieurs salles de bains réparties dans les différents espaces du gîte, ainsi que de grands espaces de vie communs permettant de profiter pleinement des moments de repos et de partage.

Le linge de lit ainsi que le linge de toilette seront fournis afin de permettre à chacune de voyager plus léger et de profiter du séjour dans les meilleures conditions de confort.

Entre les salons, les espaces de détente, la piscine intérieure et les différentes zones de vie, tout a été pensé pour créer une expérience immersive où confort et atmosphère chaleureuse occupent une place centrale.

LE DOMAINE EN QUELQUES POINTS

- Plus de 500m² entièrement privatisés
- Plusieurs espaces de couchage selon les préférences
- Chambres doubles et espaces partagés
- Dortoir premium
- Plusieurs salles de bains réparties dans le domaine
- Grands espaces de vie communs
- Piscine intérieure accessible durant le séjour
- Linge de lit fourni
- Linge de toilette fourni
- Cuisine et espaces repas sur place
- Atmosphère chaleureuse et intimiste



LES COACHS

☆ Rachel

Douce et attentive à ses élèves, Rachel développe depuis plusieurs années une approche du mouvement mêlant technicité, fluidité et écoute du corps.

Issue de l'univers du cirque et passionnée par les arts aériens sous toutes leurs formes, elle aime transmettre avec calme, précision et bienveillance.

Son expérience multi-agrès apporte au camp une vision riche, créative et profondément humaine de la pratique aérienne.

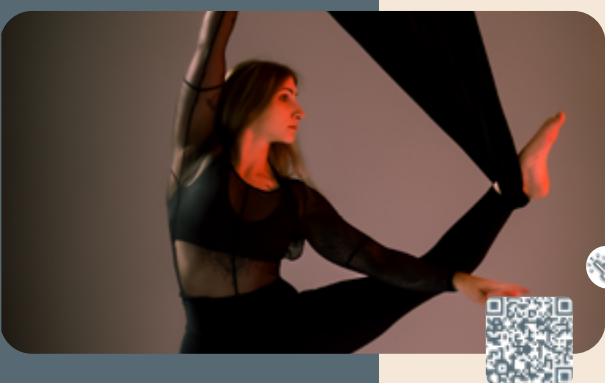


☆ Lindsay

Déterminée, exigeante et profondément investie dans l'évolution de ses élèves, Lindsay accorde une attention particulière aux détails et à la qualité du mouvement.

Sa pédagogie mêle précision technique, patience et encouragement constant. Habituee à accompagner des profils très variés, elle développe une approche accessible, structurée et motivante.

Multi-agrès, elle aime transmettre avec intensité et engagement, toujours dans une dynamique de progression et de dépassement de soi.



☆ Alizea

Alizéa apporte une énergie lumineuse et un véritable souffle de fraîcheur au sein du camp.

Curieuse, polyvalente et passionnée par le mouvement, elle explore depuis plusieurs années différents univers : cerceau, pole dance, hammock et autres disciplines aériennes.

Sa pédagogie douce et patiente permet à chacune d'évoluer avec confiance, dans une atmosphère à la fois rassurante et dynamique. Toujours en mouvement, elle transmet une énergie communicative et une vraie passion pour la progression.



☆ Noémie

Passionnée par les arts aériens depuis plus de dix ans, Noémie développe une approche du mouvement mêlant précision technique, compréhension du corps et pédagogie attentive.

Formatrice de coachs, elle accorde une importance particulière à la progression intelligente, au respect du rythme de chacun-e et à la qualité de transmission.

À travers sa pratique multi-agrès, elle aime explorer autant la technicité du mouvement que sa dimension plus artistique et expressive. Sa pédagogie directe, patiente et motivante permet aux élèves d'évoluer dans un cadre exigeant, rassurant et profondément humain.



Le programme est communiqué à titre indicatif et pourra évoluer au fil du séjour afin de s'adapter au rythme du groupe, aux intervenantes et à l'expérience vécue sur place.

Planning



Vendredi

14:00 - 16:00

Accueil des participants autour d'un verre.
Présentation du séjour et de l'équipe pédagogique.

18:00 - 19:30

Workshop #1

20:00

Diner, puis soirée Chill.

Samedi

07:00 - 10:00

Petit-déjeuner
Temps autonome

10:30 - 12:00

Workshop #2

12:30

Déjeuner

14:00 - 15:30

Workshop #3

16:00 - 17:30

Workshop #4
Temps autonome

20:00

Diner

Soirée Blanche (Tenues blanches / Champagne / Animations)

Dimanche

07:00 - 10:00

Petit-déjeuner
Temps autonome

10:30 - 12:00

Workshop #5

12:30

Déjeuner

14:00 - 15:30

Workshop #6

17:00

Fin du Camp

TARIFS ET RÉSERVATION



Une expérience immersive pensée comme un séjour complet

Afin de préserver la qualité de l'expérience, le camp accueillera un nombre limité de participantes dans un cadre entièrement privatisé durant trois jours.

Le séjour comprend :

- ☒ 2 nuits sur place
- ☒ pension complète
- ☒ accès privatif au domaine (accès dès le vendredi matin)
- ☒ accès libre au shala aérien 24h/24
- ☒ 6 workshops hammock
- ☒ l'ensemble des activités et expériences du week-end
- ☒ accès piscine et espaces de vie
- ☒ accompagnement par plusieurs intervenantes

Comment s'inscrire ?



1. Remplir le formulaire d'inscription en ligne



2. Validez la réservation en versant un acompte de 190€



3. Payez jusqu'à 3 fois sans frais, contactez-nous !



La totalité du paiement doit être effectuée au maximum un mois avant le début du stage (j-30).

*Nous avons imaginé ce séjour comme l'expérience que nous aurions rêvé vivre nous-mêmes.
Il ne nous reste plus qu'à la partager avec vous.*

MERCI.

flexandsteel@gmail.com

Noémie et Max Henneville

