

Atelier Sophrologie, méditation et expression plastique

à **Jonzieux** dans le parc naturel régional du Pilat



Niveau

Tous niveaux

Encadrement

Agnès Pautrat &
Vanessa Durantet

Hébergement

Gîte des Chevreuils à Jonzieux
A 937m d'altitude

<http://www.accueil-paysan.com/fr/catalog/structure/1568/>

Présentation

Venez vous amuser avec nous, exprimer votre couleur du jour, vos émotions, vos élans, votre joie et toutes les facettes de vous-mêmes, sans restriction aucune...

Guidées par une artiste et une sophrologue, ces deux journées seront pour vous l'occasion de vous ressourcer en pratiquant sophrologie, méditation et expression personnelle.

Se laisser étonner par la gestuelle ou affiner la précision avec l'expérience de la peinture à l'encre de Chine. Faire appel à l'esprit de centration par les pauses de méditation ou de sophrologie et retrouver un regard neuf sur nos vécus et les choses qui nous entourent, sans jugement, apprendre à cultiver l'art du "laisser être" en simple présence.

Programme

- Des séances de relaxation dynamique, détente du corps, visualisation afin de vous rendre plus réceptif à l'intuition et la créativité.
- Des temps de méditation assise ou marchée pour s'ouvrir à soi et au monde, laisser circuler le courant de vie, libérer nos envies, se connecter à la nature.
- Des moments pour percevoir les qualités expressives des outils du dessin. Exprimer ses émotions par le geste et la couleur. Se servir de l'observation de la nature et de nos ressentis personnels comme source d'inspiration.

Date

Samedi 21 et dimanche 22 juillet 2018

Tarif

150€ + 10€ d'adhésion association
pour un accompagnant 40€ (logt/ 2 repas et PDJ)

Horaires

Samedi 10h-18h
Dimanche 8h30-17h

Repas

Auberge espagnole le samedi midi.
Les autres repas sont préparés sur place.
Nourriture végétarienne.
Nous signaler si régime spécifique et /ou amener ce qu'il faut.

Transport

Covoiturage à partir de Lyon

Groupe

Max 12 participants

Samedi 21 juillet

10h - 13h mouvements en sophrologie - les outils du dessin - méditation - échange

13h repas partagé (principe auberge espagnole)

14h30 - 18h sophrologie - la couleur - méditation - expression plastique - mouvements en sophrologie dynamique - échange

Préparation collective du repas et repas

Soirée libre

Dimanche 22 juillet

8h30 mouvements en pleine conscience - méditation - marche en pleine conscience

9h15 petit déjeuner en silence

9h45 – 12h30 sophrologie - calligraphie - méditation marchée en extérieur, connexion à la nature

12h30 préparation collective du repas et repas

14h30- 17h sophrologie - dessin d'observation de la nature - échange

Matériel

- coussin et tapis de pratique
- un siège pliable ou son coussin pour dessiner dehors
- le matériel de dessin est fourni (outils et papiers)

Hébergement

Une maison en pierre sur 2 étages comprenant 3 chambres : un lit double dans une, 2 lits superposés dans l'autre (soit 4 couchages), 2 lits jumeaux dans une autre.

Un dortoir dans les combles avec un lit double et 4 lits simples.

Date limite d'inscription

31 mai 2018

Réservation

Par mail à agnesophro@hotmail.fr

Acompte pour confirmation : 50€

A Alméance Corps-Esprit chez Agnès PAUTRAT Vermont 69910 VILLIE MORGON

Tél : Agnès /06 28 22 72 08 ou Vanessa /06 22 62 70 81

