

Journée Bien être et Expression

*dimanche 22 janvier
à la Ferme de Saint Ygnan*



Notre désir lors de cette journée est de proposer un espace et un temps pendant lequel chacune-chacun de nous peut revenir à elle-lui. Créer ensemble un lieu d'accueil. S'accueillir dans les besoins de l'instant, laisser couler et s'exprimer nos flots de vie intérieure. Entrer dans le corps, dans ses zones moelleuses -ou d'autres plus inconfortables- pour se dire. Se dire à soi comme se dire au monde ...

Ainsi, nous jouerons avec plusieurs propositions allant de l'auto massage et du massage, au mouvement, dessin, couleur, écriture ...

Cette journée s'adresse à toutes tous. Il n'est pas demandé d'avoir une pratique de bien être ou d'expression. Il s'agit plutôt de se rencontrer dans notre « innocence » créatrice... laisser émerger nos appels créatifs et fondamentaux !

Matériel demandé :

Tapis de sol, couvertures, coussins afin de nous installer moelleusement.

Des vêtements souples et confortables.

Éventuellement carnets, feutres, crayons ... avec lesquels vous aimez vous exprimer.

Du matériel d'expression (papiers, crayons, craies, feutres) est fourni.

Lieux :

A la Ferme de Saint Ygnan à Montjoie en Couserans, à la sortie de Saint Girons (direction Foix), à environs 44 KM de Foix et à 100 km de Toulouse.

L'association Wakama Nagi qui nous reçoit est aussi une ferme qui recueille et prend soin de chevaux et d'animaux plus ou moins exotiques. Si vous voulez en savoir plus, nous vous invitons à aller sur le site internet de l'association : www.wakama-nagi.org

Horaires et organisations :

10h-13h. La salle sera ouverte dès 9h30 pour vous permettre de vous installer, afin que nous puissions commencer la journée dès 10h.

14h30-17h30.

Pour le repas du midi, une cuisine est à disposition, et un bel espace extérieur est offert pour nous restaurer (le soleil sera peut-être au rendez vous!). Chacun-e peut amener son repas et/ou de quoi partager.

Vous pouvez également amener des grignotages si besoin est durant la journée.

Il est aussi possible de dormir sur place. D'ailleurs, une soirée festive et musicale est prévue juste la veille, le samedi 21 Janvier ! Le lieu permet de camper et met à disposition des chalets. Le tarif d'une chambre de chalet est de 35 € la nuit. N'oubliez pas d'apporter couvertures et serviettes de toilettes et bien sûr, vos repas.

Et surtout, n'oubliez pas de réserver ! Pour cela, merci de contacter de Valérie dont le contact internet est : contact@terres-d-emeraude.eu ou par téléphone au 06 27 60 28 30.

Tarifs :

Les tarifs sont libres, conscients et nécessaires !

L'association Wakama Nagi demande également une participation de 12€50/pers, ainsi qu'une adhésion de 5 € (sauf si vous êtes déjà adhérents!). Ces tarifs comprennent la location de leur salle, ainsi que l'accès aux lieux : cuisine, douche, visite des animaux de la ferme ...

Inscription :

Afin de préparer au mieux cette journée, il est indispensable de s'inscrire.

Pour tout renseignement et inscription, vous pouvez nous contacter :

Cécile Drouhin : 06 78 74 37 92 ou Valérie Ferrand : 06 27 60 28 30.

Présentation :

Cécile :

Praticienne en massage chinois depuis 10 ans, j'ai appris la médecine chinoise, l'acupuncture et le Tui Na (massage chinois). Au long de ces années, ma pratique autant que ma compréhension s'approfondissent, s'affinent, se reformulent ...

Je me forme également à une pratique d'éducation somatique issue du Body Mind Centering où nous explorons les différents systèmes corporels (squelette, organes, système nerveux notamment) par le toucher ou le mouvement.

Avant ces études dirigées autour du corps, de l'énergétique et du bien être, j'étais étudiante aux beaux Arts de Nantes. Depuis, l'expression m'est une nécessité. Je continue donc à créer, notamment des cartes et petits livres artisanaux (que vous pouvez voir sur le site sijetaisunefee.jimdo.com)

Cette journée présente la rencontre de mes 2 grands centres d'intérêts : le bien être et l'expression. Ces 2 aspects me semblent en effet essentiels, chacun se nourrissant et contribuant à une plus vaste connaissance de soi. Dans l'Amour !

Valérie :

Portée par l'écriture et la Communication sous toutes ces formes, j'aime poser écoute sur tout ce qui vibre, en Nous et autour !

Communicante intuitive avec le Vivant, je travaille à l'association Wakama Nagi dans l'accompagnement des Êtres de façon très matérielle ou plus subtile... !

Ce qui me tient particulièrement à Cœur est de partager, de vivre ensemble notre évolution, notre déploiement, notre cheminement pas à pas. Nous émerveiller ensemble, nous réjouir de cette Vie qui nous traverse et nous soutenir, nous enrichir par chaque Rencontre !

Engagée également dans le Mouvement Colibris, je facilite régulièrement des moments d'échanges (animations-débats autour du film « Demain », Soirées de rencontre mensuelles du groupe local Colibris Toulouse, Journée de regroupement des stagiaires en Communication Consciente, etc.).

Alors à l'invitation de Cécile de co-animer cette journée avec elle, je n'ai finalement pu que répondre par un grand Oui !

Au début de cette nouvelle année, faire vivre avec Vous un doux temps d'éclosion, où laisser s'exprimer dans la matière comme le subtil notre EssenCiel !



MERCI !!!

***Bienvenu-e-s également à cette Belle soirée samedi 21 Janvier au soir, en
Musique et Joie !***

