

Journée Bien Être et Expression

dimanche 21 janvier à la Ferme de Saint Ygnan



Cette journée a pour idée d'entrer en conscience de soi, de son corps ... Lorsque je suis consciente de mon corps, je peux entrer dans ma présence. Et alors, rencontrer la vie qui me touche, m'ouvre au monde ainsi qu' à ma créativité ...
Par le massage, le toucher, le mouvement et le son (si cela vous chante), nous pourrons développer la conscience de nous même. Puis nous donnerons formes, mots et couleurs à ce qui se vit en nous. Cela, dans un esprit de jeu, d'accueil et d'écoute bienveillante et respectueuse.

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 :

à la Ferme de Saint Ygnan à Montjoie en Couserans, à la sortie de Saint Girons (direction Foix), à environ 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, je vous invite à aller sur le site internet de l'association : www.wakama-nagi.org

Horaires et organisations :

11h-13h. La salle sera ouverte dès 10h30 pour vous permettre de vous installer, afin que nous puissions commencer la journée dès 11h.

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 possible de dormir sur place. Ainsi, 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 numéro de téléphone est : 06 95 92 22 08 et le contact internet est : contact@terres-d-emeraude.eu.

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, Merci de s'inscrire.

Pour tout renseignement et inscription, vous pouvez me contacter :

Cécile Drouhin : 06 78 74 37 92.

Présentation :

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 [sijetaisune fee.jimdo.com](http://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 !

MERCI !!!

