



Au cœur de la beauté et la simplicité de Sido et Annie et de leur domaine, nous serons accueillis pour un stage ressourçant et réjouissant, alliant diverses explorations corporelles, émotionnelles, langagières, spirituelles, dans un cadre bienveillant.

- * Leur étable lumineuse toute restaurée comme espace expérientiel et corporel,
- * Leur vaste jardin planté d'arbres et de fleurs colorées,
- * Leur immense terrasse couverte de plein air,
- * La rivière sauvage juste en dessous ...

C'est dire un lieu magnifique de nature et de vibrations !



CONTACTS

Cécilia ZEINI – 06.18.58.12.47 - www.ecole-nouvelle-yoga.fr
Geneviève BARTOLI - 06.15.65.64.94 – www.genevievebartoli.fr

STAGE et SEJOUR DE RESSOURCEMENT YOGA, DANSE et ART-THERAPIE

A la rencontre de son enfant intérieur pour vivre sa joie



du 29 avril au 4 mai 2019

(Arrivée le 28 avril, départ le 4 mai après le déjeuner)

En Charente

Chez Sido Rougeul et Annie Gauthier

Lieu dit le Gadrad 16390 Bonnes

Possibilité de venir en train, gare de Chalais ou Angoulême ou en voiture (nous essayerons d'organiser du covoiturage).

Ce séjour est ouvert à tous. Nul besoin de pratique artistique, yoga ou danse préalable.

En art-thérapie, le thème sera celui de l'Enfant intérieur, thème source de découvertes, d'émotions, de joies et de transformation personnelle.

Les propositions de l'intervenante seront là pour accompagner l'appropriation de l'Enfant intérieur, du Parent intérieur, dans leurs multiples facettes, leurs différents souvenirs, à l'aide du dessin spontané, de l'écriture et du dialogue intérieur, dans la discrétion de son cahier personnel.

Cette méthodologie s'appuie sur les travaux de **Lucia Capacchione** « **Faire vivre son enfant intérieur : jeu, dialogue et art-thérapie** »

« **Yoga** », en sanskrit, veut dire **LIEN**. Le yoga amène donc au lien du corps et de l'esprit.

La pratique proposée sera ainsi l'occasion de développer un ancrage dans le corps afin d'accueillir notre paysage intérieur. Les postures, la respiration, la relaxation et la méditation seront nos outils favoris. Nous œuvrerons pour une détente musculaire profonde, une libération émotionnelle, et une circulation fluide de l'énergie vitale. En somme, nous construirons un nid douillet pour accueillir notre enfant intérieur !

La danse nous permettra de mettre en mouvement toutes les émotions traversées, de donner corps à ce qui a émergé et de libérer le potentiel poétique de notre enfant intérieur.

L'objectif sera de mieux se connaître, s'apaiser, se guérir de blessures passées et cheminer dans la douceur et la liberté. Ainsi au cours de cette pratique, nous développerons notre créativité et notre unité intérieure. Chacun ira à la rencontre de lui-même, dans la circulation d'énergie et le dialogue entre cœur et pensée.

Le stage sera introduit par une balade singulière dans la nature en lien avec ses perceptions sensorielles proposée par Sido, plasticienne et hôtesse de ce lieu !

Nos approches complémentaires, notre recherche d'unité et de joie dans l'expérience du vivant nous relient pour nous mettre au service des processus d'évolution de chacun, de chacune et de la dynamique de groupe qui viendra les soutenir.

Les intervenantes



Geneviève Bartoli, art-thérapeute et psychothérapeute (Gestalt-thérapie et EMDR), m'intéressant à des pratiques de soins et d'arts indigènes pour une plus grande présence et ouverture à l'être-au-monde. Collectif Médecines Douces 93 : medecinesdouces93.com



Cecilia Zeini, professeur de yoga, Gestalt-praticienne, danseuse, animant stages et festival en France et à l'international. Je suis guidée par la nécessité d'offrir des espaces d'accueil inconditionnel où chacun peut développer son être dans toute son essence. Créatrice de l'Ecole Nouvelle Vivre en Yoga www.ecole-nouvelle-yoga.fr

Tarifs :

Stage : 350€ (tarif solidaire nous contacter)

Hébergement en pension complète : 50€ par jour en chambres partagées, possibilité de logement en grande tente sur sommier au sol : 40€/jour ainsi que chambres d'hôtes dans les alentours.

Réservation : Envoyer un chèque d'arrhes de 100€ (qui ne sera pas remboursé si désistement 1 mois avant le début du stage) à l'ordre de l'Association Choréos à

Cécilia Zeini 1 bis rue de la halle 77580 CRECY LA CHAPELLE