

Prendre soin de soi du 15 au 18 juin à Plufur

Avec le Massage Sensitif®, le yoga des yeux avec la Méthode Bates, la Technique FM Alexander

L'association Dynamie propose un temps de ressourcement proche de la nature dans le cadre préservé de son centre de formation à la Permaculture.

Au programme : détente, temps pour soi, yoga, initiation à la communication par le Toucher Sensitif® et séances de Massage Sensitif® de Bien-Être, Yoga des yeux / méthode Bates, bon usage de soi avec la technique F.-M. Alexander.

Avec bien sûr des temps d'échanges et une liberté de choix pour prendre soin de soi.

Intervenantes :

Cloé Le Goïc, enseignante en méthode Alexander et méthode Bates

<https://www.artdevoir-asso.fr/cloe-le-goic-enseignante/>

Hélène Briot, somatothérapeute Méthode Camilli®, praticienne Massage Sensitif® de Bien-Être

<https://helenebriot-somatotherapeute.fr/>

Où ?

Ecolieu de Kerzello 22310 Plufur

Visitez notre site internet : <http://kerzello.wixsite.com/permaculturedynamie>

Pour qui ?

Pour vous qui souhaitez prendre un temps à l'écart pour vous reposer et découvrir les pratiques que nous proposons.

Renseignements :

Cloé au 06 34 69 31 01 ou Hélène 06 61 16 11 78

Inscription avant le 9 juin par SMS ou par mail dynamieasso@gmail.com

Coût :

incluant les activités, les déjeuners et petits-déjeuners des 3 jours

• à prix libre en conscience (prix indicatif de 170 à 230 €)+ 2 € d'adhésion à l'association Dynamie si non adhérent.e

10 € en sus pour le repas du soir

• si nuit sur place : 10 € en roulotte/caravane ou 5 € en camping

A apporter :

- Un objet à partir duquel vous présenter
- Nourriture à partager pour le repas du jeudi soir (et du petit-déjeuner si besoins spécifiques)
- Sac de couchage et oreiller si nuit sur place
- Vêtements confortables / chaussettes ou chaussons
- Chaussures confortables pour marcher
- Lecture si vous souhaitez
- Instrument de musique si vous souhaitez
- Jeu(x) de société que vous auriez envie de faire découvrir

Programme (susceptible de modifications)

Jedi soir :

- à partir de 18 h : accueil
- 18 h 45: ronde de présentation
- 19 h 30 : dîner, en auberge espagnole
- après le dîner : balade méditative (si mauvaise météo, autre proposition à l'abri)

Vendredi :

- 7 h 45: réveil corporel
- 8 h 30 : petit-déjeuner
- 9 h 45 : balade sensitive en forêt
- 11 h : atelier collectif communication par le toucher, initiation massage
- 12 h 30 : déjeuner et temps calme
- 14 h 30 : atelier collectif présentation méthode Alexander et méthode Bates
- 16 h 30 : en parallèle, séances individuelles de Massage Sensitif® de Bien-Être ou de méthode Alexander et méthode Bates
- 18 h 30 : préparation collective du repas
- 19 h 30 : dîner
- après le dîner : échanges, balade, jeux, musique, danse... au gré des envies...

Samedi :

- 7 h 45 h : réveil corporel
- 8 h 30 : petit-déjeuner
- 9 h 30 : atelier collectif méthode Alexander et méthode Bates
- 11 h : en parallèle, séances individuelles de Massage Sensitif® de Bien-Être et de méthode Alexander et méthode Bates
- 12 h 30 : déjeuner et temps libre
- 14 h 30 : atelier collectif communication par le toucher, initiation massage
- 16 h : activités au jardin/nourriture vivante (lacto fermentation...)
- 18 h 30 : préparation collective du repas
- 19 h 30 : dîner
- après le dîner : échanges, balade, jeux, musique, danse... au gré des envies...

Dimanche :

- 7 h 45 : réveil corporel
- 8 h 30 : petit-déjeuner
- 9 h 30 : yoga et pratique collective selon les intérêts
- 11 h 30 : cercle de fin de week-end
- 12 h 30 : déjeuner et départ