



Au sud des montagnes du Jura dans le Haut-Bugey, une nature intense avec ses lacs et ses forêts, ses falaises et ses cascades...

Un temps hors du temps dans un écolieu avec yourtes, tipis lamas

Un espace pour se recentrer, chanter, méditer, pour laisser couler les larmes ou éclater les rires, pour se relier à soi-même et à la nature.

Une parenthèse pour prendre soin de son corps physique, mental, émotionnel et spirituel, pour laisser la place à ses aspirations et sa créativité...

Cueillir l'instant, retour à l'essence de soi, du samedi 5 août au jeudi 10 août 2017

Programme

Des pratiques énergétiques, de la méditation et de la marche consciente pour se recentrer. Des ateliers créatifs, des cercles de parole, du chant spontané, et de la musique pour s'exprimer. La forêt, le torrent les étoiles et la pleine lune pour se relier à la nature.

L'alimentation vivante fait partie du programme avec la cueillette et la cuisine des plantes sauvages, la préparation collective des repas, la réalisation de jus et de mets bienfaits pour la santé.

En résumé un accompagnement, des connaissances pour que chacun reparte enrichi, avec l'impulsion pour apporter du renouveau dans son quotidien.

Hébergement en tipi, yourte ou gîte.

Accompagnement : Agnès et Christine se retrouvent dans leur aspiration à une vie créative, joyeuse et respectueuse de la Terre Mère. Elles co-crément des séjours de ressourcement en pleine nature, combinant leurs multiples talents, dans la joie du partage de leurs expériences de vie.

Agnès GODARD, accompagnatrice en montagne, instructrice de marche nordique, afghane et consciente, éclairceuse de chemins ... Expérimente la vie en pleine nature, en yourte depuis 7 ans à 900m d'altitude ; spécialiste des plantes sauvages comestibles et médicinales...

www.enpleinenature.fr

Christine LE ROY, plasticienne, chanteuse, harpeuse, couseuse, art-thérapeute... Accompagnatrice en terres intérieures avec les *Chants de Traversée* ; co-créatrice du quatuor "Aütenta" ; expérimente actuellement la vie de nomade troubadour... www.chant-spontane.fr

Cueillir l'instant

Retour à l'essence de soi,

du samedi 5 août au jeudi 10 août 2017

Activités

Nous serons en pleine nature, et nous pourrons nous asseoir directement par terre en forêt... ou autour du feu dans le tipi. Prévoir une tenue adaptée, chaude et souple, car le Poizat est dans le massif du Jura à 900m d'altitude, les sentiers sont caillouteux, les nuits fraîches.

Pour la marche, des chaussures basses ou une bonne paire de basket conviennent.

Par ailleurs au bord du torrent il sera judicieux d'apporter son maillot de bain.

Apporter son parapluie ou une cape de pluie ! De quoi écrire, pour mémoriser les noms et les utilisations des plantes sauvages, les recettes, les routines, les rêves, les idées, les coordonnées des participants, faire des dessins ... Si vous avez, apportez votre tapis de yoga, coussin de méditation et un plaid. Les musiciens et leurs instruments sont les bienvenus.

Pour la cueillette apporter un couteau, des gants, et quelques sachets de récupération en papier.

Groupe

Le nombre de participants est limité à 14 personnes

Nourriture

Les repas bios végétariens et sans gluten, à tendance vivante et crue, sans produits industrialisés, seront préparés en commun. Le premier soir, nous ferons auberge espagnole. Chacun partagera ce qu'il aura apporté, déjà préparé ou plus simplement fournira fruits ou salade (pour le premier soir seulement).

Hébergement

En tipi, gîte ou yourte, merci d'indiquer vos préférences et de nous téléphoner auparavant pour connaître les places disponibles dans les différentes structures.

Pour les nuitées, prévoir son sac de couchage ou ses draps, ainsi qu'une taie d'oreiller (matelas, oreillers et couvertures sont fournis). Apporter nécessaire et linge de toilette.

L'accès est indiqué sur le site www.enpleinenature.fr

Merci d'imprimer la feuille de route ou de relever les coordonnées gps à la page "accès"

Nous favorisons le covoiturage entre participants et nous vous mettons une liste à disposition avec votre autorisation.

Tarif du stage pour les cinq jours : 390€ par personne. Inscription en duo : 360€ par personne.

Possibilités de paiement en plusieurs fois, nous contacter

Frais d'hébergement et nourriture : 185 € par personne

Cueillir l'instant
Retour à l'essence de soi,
du samedi 5 août au jeudi 10 août 2017

Je m'inscris au séjour ressourcement "Cueillir l'instant" du 5 au 10 août 2017 à 01130 Le Poizat France
(du samedi 17h au jeudi 15h)

Nom :Prénom :

Adresse :

.....

Tél portable :Domicile :

Courriel :

Je désire que mes coordonnées soient inscrites sur la liste covoiturage, comme conducteur ou passager
OUI ou NON

Réservation

Ci-joint mon chèque d'arrhes de 185€ par personne pour personne(s) d'un montant de :
.....€, à l'ordre de « En pleine nature » Le solde, sera réglé à l'arrivée sur le site.

Annulation : En cas de nombre de participants insuffisant ou de cas de force majeure annulant
l'animation, vos arrhes vous seront rendues. Elles seront conservées en cas d'annulation de votre part à
moins de 15 jours.

Fait à le Signature :

Merci de contacter par téléphone avant inscription pour vous assurer des places disponibles:

Agnès GODARD - 06 11 17 27 14 – enpleinenature@gmail.com

Christine Le Roy - 06 08 24 34 01 - christine-le-roy@orange.fr

Votre inscription sera confirmée à réception de votre fiche d'inscription. Fiche à renvoyer dès que
possible, accompagnée d'un chèque d'arrhes à l'ordre de :

Agnès Godard - En pleine nature - 145, rue les Clairmontelles - 01130 LE POIZAT