

INFORMATIONS PRATIQUES

Séjour Ressourcement – Épanouissement de Soi

Sessions de Formation :

du **16 au 22 juillet 2017** ou du **20 au 26 août 2017**

Lieu : Gîte rural, Hameau de Certes, à Gaudiès 09700
(Ariège)

Chaque formation se déroule du dimanche à 18 h et se termine le samedi suivant à 15 h.

🎵 Le dimanche soir à 20 h nous démarrons ces sessions en vous offrant une soirée

Concert animé de chansons d'amour pour un monde meilleur par Jeanlouis Briolet 🎵

Nous entrons ainsi dans l'univers de bienveillance et de créativité dans lequel nous allons nous immergés pendant ces 6 jours. Ces concerts sont accessibles au public extérieur pour nous ouvrir à d'autres possibles de rencontres.

➡ **Les activités artistiques**, que nous proposons, s'inscrivent dans une dynamique inventive où nous **unirons tous les arts à chaque atelier (ou presque)**. Notre Méthode facilite les apprentissages techniques afin que chacun puisse découvrir les gestes naturels du créateur que nous avons tous en nous ! Pendant la session, nous vivons l'Art d'être vivant, à chaque instant !

Chaque jour sera construit sous cette forme :

9h30

* Démarrage de la journée :

- un temps de réveil du corps
- un temps de réveil de l'esprit où chacun pourra dire ce qui lui tient à cœur.
- Suivi par la présentation de l'objectif du jour.
- Un temps de silence méditatif, guidé ou pas, pour intégrer ce qui vient d'être nommé.

10h30 / 13h

* Activités créatrices : Mouvement, peinture, danse, écriture, voix parlée et chantée.

Chaque jour nous porterons une attention particulière sur un Objectif qui dirigera la création, la réflexion et la transformation. Cet objectif accompagnera notre éveil, notre conscience, notre évolution dans la créativité.

13h / 16h

* Repas.

- Ce temps servira à ce que chacun puisse faire ce que bon lui semble, avec les possibles du lieu (piscine, tennis, ballades...).
- Les soins du corps (massages et soins énergétiques), pourront trouver leur place dans ces moments.

16 h / 18h30

* Suite de nos activités créatrices du jour

18h30 / 19h30

* Retour sur le déroulement, acquis, questionnement, partage du jour

20h * Repas.

21h * Soirées qui se décideront ensemble selon les besoins du déroulement de la formation et les désirs émergents.

Les Activités Créatrices

Aucun pré-requis n'est demandé. Ce qui veut dire que chacun, qu'il se sente prêt, doué ou tout à fait amateur, débutant ou peu doué, a sa place dans ces formations. Nous travaillerons avec notre **sensibilité et notre cœur**, car pour nous, c'est la seule façon de faire émerger **l'identité de l'être**. Les techniques abordées seront facilitées par nos méthodes d'apprentissage où l'humain est au centre, respecté et aimé pour ce qu'il est.

Matériel :

- 😊 Des tenues confortables pour bouger et danser
- ♥ Un tapis de sol pour les moments de décontraction, et un plaid pour se couvrir
- ◇ Des poésies, textes de chansons, phrases que vous aimez et qui pourront éventuellement nous accompagner dans ce travail.
- 🦋 Pour la peinture :

Nous vous demandons de venir avec un complément de matériel :

un tablier et chiffons, des pastels gras **Sennelier** (qui peuvent s'acheter à Cultura ... ou sur internet) : 1 blanc, 1 bleu turquoise, 1 bleu lilas, 1 rose fuchsia, 1 vert basilic, 1 orange vif, 1 jaune d'œuf, 1 rouge bordeaux et 1 rouge vif, 1 violet et les couleurs qui vous font envie selon vos possibilités financières (1,5 € /unité). Ce matériel restera votre propriété.

Tous les autres matériaux peinture sont compris dans le prix du stage.

Conditions d'inscription :

Tarif de la session de formation : 450 €

Hébergement : Possibilité de pension complète (végétarien), ou de demi-pension, ou de se faire sa cuisine dans le gîte, selon son budget.

Pension complète du dimanche au samedi : (petit déj / repas midi-soir / nuits) 270 €

Demi-pension : 210 € (petit déj / repas soir ou midi / nuits)

Nuit : 18 € repas : 12 € (sans boisson alcoolisée) petit déj : 5 €

Apéro-concert du dimanche soir : repas tiré du sac de chacun.

Faites nous découvrir vos spécialités culinaires pour démarrer ce stage !

Nous vous confirmerons votre inscription dès réception du bulletin d'inscription accompagné de votre règlement : chèque de 150 € d'arrhes à l'ordre de "Association Couleur d'accord"

Ce premier versement sera déduit du montant total.

À envoyer à : **Association « Couleur d'accord », Marseille, 31310 Gouzens**

Le règlement restant se fera directement sur place, de préférence en espèces, à l'arrivée sur le lieu du stage. Le règlement de l'hébergement et des repas se fera à l'arrivée au gîte auprès d'Isabelle et Philippe.

En cas d'annulation, jusqu'à 30 jours avant le début du séjour, les arrhes seront restituées. En cas d'annulation au-delà de 30 jours les arrhes ne seront plus restituées.

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE ETE 2017

Nom Prénom :

E-mail :

Téléphone :

Adresse :

.....

Précisez votre séjour : pension complète / demi-pension / autonomie / repas / petit déj...

.....

Quelle est votre expérience artistique ?

.....
.....
.....
.....
.....

Transport choisi pour vous rendre sur le lieu de la formation :

Si train, préciser dates et horaires (aller-retour), pour que nous venions vous chercher (gare la plus proche Saverdun) :

.....

Demande de covoiturage (préciser d'où à où). Nous vous donnerons la liste des participants avec lesquels, auquel cas, vous pourrez vous organiser :

.....

Je m'engage à participer à la session de formation du mois de

Je joins mon chèque de 150 € d'arrhes à l'ordre de l' Association Couleur d'accord.

À envoyer à : Association « Couleur d'Accord », Marseille, 31310 Gouzens

Date et signature

Pour de plus amples renseignements s'adresser directement à Michèle ATTALLAH

06 95 77 25 76 / 05 81 64 58 33

www.michele-attallah.com