

Intervenantes

Avec **Blandine Vernier**, animatrice d'ateliers d'écriture, depuis 1999. Conviction que l'écriture est un acte personnel, qui engage. Etre lecteur des autres, et de soi. Signer ses textes, se donner la parole. Partager l'aventure, dans le respect et le plaisir, créer et révéler un monde par ses mots.

Et **Marianne Jeannet**, professeur de yoga, certifiée de l'école de YOGA SADHANA (de l'organisme Terre du Ciel) en 2007. Elle a plaisir à animer des ateliers visant, - par le biais de diverses propositions - l'exploration du souffle et du ressenti corporel. Contacter un état de détente profonde, de nouveaux espaces intérieurs, une présence à soi et au monde renouvelés.

Renseignements et inscriptions

Blandine Vernier
20 rue Charles de Gaulle
17620 ST Agnant
05 46 83 36 68
ecritslibres@orange.fr
www.ecritslibres.fr

Marianne Jeannet
13 ter rue du cerisier
30900 NIMES
04 66 23 29 82

Marie-Claude et J. Michel CAYON-GLAYERE
L'étape Bleue
Lieudit Durand 46800 Lascabanes
Tel : 05 65 35 34 77
mc.cayon-glayscale@orange.fr
www.gite-etape-bleue.com

**« Inspiration Respiration »
Atelier d'écriture & yoga
en
QUERCY**

***Du Lundi 23 Octobre
au Vendredi 27 Octobre 2017
à Lascabanes
(près de Cahors)***

Programme du stage

Accueil

le Lundi vers 14h à « L'étape bleue »

Fin du séjour

après le déjeuner du Vendredi

Hébergement

en chambre de 2 et 4 personnes

Ecriture et yoga

Le souffle pour trouver les mots, les mots qui nourrissent le souffle. Le yoga favorise le lâcher prise, un état d'écoute à son corps et à soi. L'écriture vient ancrer les images, elle offre une autre perception de ce qui se joue en chacun.

Le yoga permet un travail corporel qui nourrit l'écriture et l'univers des mots va décanter dans l'espace du corps.

Déroulement du stage

Le stage s'articulera dans une alternance des deux pratiques.

Nous saisissons les opportunités pour s'arrêter dans des lieux propices à la respiration, à l'inspiration.

L'emploi du temps de la semaine sera fluctuant pour répondre au mieux aux propositions des deux pratiques. Le programme sera donné la veille de chaque journée. Cependant il nous semble indispensable que les personnes qui ne sont pas en pension complète partagent le dîner du soir à l'Etape Bleue.

Stage ouvert à tous, avec ou sans pratique préalable du yoga ou de l'écriture, les propositions sont progressives, accessibles à tous.

« Inspiration Respiration »

Du Lundi 23 Octobre au Vendredi 27 Octobre 2017

Nom :.....
Prénom :.....
Adresse :.....
Tel. / Courriel :.....

Tarifs

Stage 300 €
Hébergement en pension complète 189,00€

Formule sans l'hébergement

Je réserve le(s) repas (midi et soir)
du Lundi au Vendredi 95,00€

**Pour le bon déroulement du stage,
8 participants maximum.**

Bulletin d'inscription à renvoyer
avec les arrhes 150€ à l'ordre de
Blandine Vernier
20 rue Charles de Gaulle 17620 St Agnant