

Programmation des ateliers 2023



Se découvrir avec l'écriture, le dessin et le collage !

Les 11 et 12 février de 9h30 à 17h30 au gîte de Brou à TERNAND

Module de base nécessaire avant de pratiquer les autres ateliers. Toutes les techniques (écriture, dessin, collage, peinture) seront abordées pour vous permettre d'explorer et de déployer votre créativité au service d'un mieux-être. A l'issue de ce stage, vous saurez vous servir de votre journal au quotidien et pourrez aborder les autres stages plus sereinement.

345€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Réinvestir un présent après un burn-out

5-6-7 mars de 9h30 à 17h30 au gîte de Brou à Ternand.

Vous recherchez à vous ressourcer, à vous revitaliser, à retrouver une estime de vous-même forte, ce stage est fait pour vous.

Ce module est un soutien aux personnes en Burn Out qui selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ». Chaque séance aura pour objectif de se réapproprier sa santé par la créativité. L'écriture, le dessin et le collage employés de façon inhabituelle seront les médiateurs de vos émotions et de vos pensées. Cet atelier est animé uniquement en présentiel.

535€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Réinvestir un présent après un deuil

Les 18, 19 et 20 mars de 9h30 à 17h30 au gîte de Brou à Ternand.

Vous recherchez à ne pas être bloqué dans la souffrance, la peur, la culpabilité, l'injustice, ... ce stage est fait pour vous.

Ce module propose d'accomplir le rite de passage symbolique que nécessite le deuil. L'écriture, le dessin et le collage permettront de poser des mots, des images, de dessiner des formes de son propre vécu du deuil et ainsi de trouver page après page une certaine sérénité et paix en soi. Le carnet de deuil devient un véritable objet portant la trace du travail réalisé. Cet atelier est une aventure avec cette sensation d'être au bord d'un abîme à chaque pas. On en sort grandi et apaisé, soulagé et léger.

535€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Créer la vie qui vous ressemble !

25 et 26 mars de 9h30 à 17h30 au gîte de Brou à TERNAND.

En recherche de sens, ne sachant plus trop que faire dans la vie, ce stage vous permet de vous recentrer, de vous ressourcer, d'identifier vos compétences, vos forces et faiblesses. Il s'agit aussi de découvrir vos aspirations, ce qui vous fait vous lever tous les matins, de reprendre confiance et gérer votre stress, de définir ou d'affiner un projet professionnel ou personnel, d'établir votre Business Canvas et de poser un plan d'actions.

485€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Se découvrir avec l'écriture, le dessin et le collage !

2 et 3 avril de 9h30 à 17h30 au gîte de Brou à TERNAND

Module de base nécessaire avant de pratiquer les autres ateliers. Toutes les techniques (écriture, dessin, collage, peinture) seront abordées pour vous permettre d'explorer et de déployer votre créativité au service d'un mieux-être. A l'issue de ce stage, vous saurez vous servir de votre journal au quotidien et pourrez aborder les autres stages plus sereinement.

345€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Atelier d'écriture libérée !

15 et 16 avril de 9h30 à 17h30 au gîte de Brou à TERNAND

L'atelier d'écriture libérée permet de développer sa créativité, de jouer avec ses propres mots et les mots des autres et de partager son expérience de création dans un climat de confiance et un cadre merveilleux. C'est aussi l'occasion de pouvoir expérimenter d'autres champs de connaissance et mieux se découvrir à travers un imaginaire.

L'atelier d'écriture libérée est un espace dans lequel une expérience de création va être exercée sans jugement et qui permet de gagner en confiance dans l'acte d'écrire.

345€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Réinvestir un présent après un burn-out

Les 29, 30 mai et 1 avril de 9h30 à 18h au gîte de Brou à Ternand.

Vous recherchez à vous ressourcer, à vous revitaliser, à retrouver une estime de vous-même forte, ce stage est fait pour vous.

Ce module est un soutien aux personnes en Burn Out qui selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ». Chaque séance aura pour objectif de se réapproprier sa santé par la créativité. L'écriture, le dessin et le collage employés de façon inhabituelle seront les médiateurs de vos émotions et de vos pensées. Cet atelier est animé uniquement en présentiel.

535€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Muscler votre joie et votre créativité !

13 et 14 mai de 9h30 à 17h30 au gîte de brou à TERNAND

En recherche de peps à mettre dans votre vie, de plus de créativité, d'accroître vos défenses immunitaires venez les amplifier avec ce module qui associe des exercices Journal Créatif et Yoga du rire. C'est un module très puissant pour détresser, retrouver de la vitalité dans sa vie ainsi que de la clarté dans ses idées. Ce module va décupler une attitude mentale positive pour faire face aux défis de votre vie.

485€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Atelier Niveau 1 à l'écriture consciente

27 et 28 mai de 9h30 à 17h30 au gîte de brou à TERNAND

Venez vous exercer à l'écriture consciente dans un cadre idyllique ! Elle vous permettra de découvrir qui vous êtes vraiment, à exprimer votre véritable voix, que ce soit sur votre page à l'aide de votre main et de votre stylo préféré ou dans le monde.

L'écriture consciente est au service de votre épanouissement personnel. Elle rend possible l'harmonisation de votre corps et de votre esprit, d'affronter vos peurs, vos jugements pour réaliser votre plein potentiel en vous exprimant en conscience et avec votre potentiel créatif. Vous aurez des temps de méditation de pleine conscience et de compassion, des temps de marches en pleine nature, des temps d'écriture et de partage en fin de demi-journée.

485€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Développer votre sensibilité avec la poésie créative !

3 et 4 juin de 9h30 à 17h30 au gîte de brou à TERNAND

En quête de mots pour dire ses sentiments, ses émotions, ce stage est une aventure dont nul ne connaît la destination à l'avance. C'est un voyage au service de votre épanouissement. Tout au long de ce programme, vous serez tantôt connecté au monde des symboles, des sons, des images, des mots. La poésie créative vous pousse à redevenir pleinement acteur de votre vie, à vous connecter à votre élan vital, à votre pulsion de vie. C'est du dépouillement et de la simplicité que viendra la beauté de vos poèmes. Toute poésie authentique se présente comme un palais de mots. Selon le philosophe Heisenberg "Le langage est la maison de l'être" et la poésie en est l'expression la plus achevée.

485€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Atelier Niveau 2 d'écriture consciente

17 et 18 juin de 9h30 à 17h30 au gîte de brou à TERNAND

Pour vous inscrire à cet atelier il est nécessaire d'avoir suivi l'atelier 1. Ce second atelier est la suite du premier sur la même thématique.

L'écriture consciente est au service de votre épanouissement personnel. Elle rend possible l'harmonisation de votre corps et de votre esprit, d'affronter vos peurs, vos jugements pour réaliser votre plein potentiel en vous exprimant en conscience et avec votre potentiel créatif.

Vous aurez des temps de méditation de pleine conscience et de compassion, des temps de marches en pleine nature, des temps d'écriture et de partage en fin de demi-journée.

485€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Réinvestir un présent après un deuil

24, 25 et 26 juin de 9h30 à 17h30 au gîte de Brou à Ternand.

Vous recherchez à ne pas être bloqué dans la souffrance, la peur, la culpabilité, l'injustice, ... ce stage est fait pour vous.

Ce module propose d'accomplir le rite de passage symbolique que nécessite le deuil. L'écriture, le dessin et le collage permettront de poser des mots, des images, de dessiner des formes de son propre vécu du deuil et ainsi de trouver page après page une certaine sérénité et paix en soi. Le carnet de deuil devient un véritable objet portant la trace du travail réalisé. Cet atelier est une aventure avec cette sensation d'être au bord d'un abîme à chaque pas. On en sort grandi et apaisé, soulagé et léger.

535€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Voyage en écriture thérapeutique et méditation

Du 17 juillet 14h au 23 juillet 12h au gîte de Brou à TERNAND.

Stage d'écriture thérapeutique dans lequel vous allez créer votre propre journal intime sur une base très structurée, développée par le psychologue Ira Progoff au début des années 60. Au fil des séances, des consignes d'écriture, des interactions entre les participants, des associations libres qui président à la création épistolaire, vous écrirez des morceaux épars de votre vécu, le tout formant une trame narrative. Les séances seront entre-coupées de méditation de pleine conscience et de marches méditatives.

L'objectif du Dr Ira Progoff et de cet atelier est d'aider les individus à vivre, à développer leur potentiel et à réaliser leur nature intérieure dans son ensemble à travers un travail d'écriture appelé l'écriture des profondeurs.

1070€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)

Voyage en écriture thérapeutique et méditation

Du 21 à 14h au 27 août 14h au gîte de Brou à TERNAND.

Stage d'écriture thérapeutique dans lequel vous allez créer votre propre journal intime sur une base très structurée, développée par le psychologue Ira Progoff au début des années 60. Au fil des séances, des consignes d'écriture, des interactions entre les participants, des associations libres qui président à la création épistolaire, vous écrirez des morceaux épars de votre vécu le tout formant une trame narrative. Les séances seront entre-coupées de méditation de pleine conscience et de marches méditatives.

L'objectif du Dr Ira Progoff et de cet atelier est d'aider les individus à vivre, à développer leur potentiel et à réaliser leur nature intérieure dans son ensemble à travers un travail d'écriture appelé l'écriture des profondeurs.

1070€ TOUT COMPRIS (repas, pauses, hébergement et formation)