PRENDRE SOIN DE SOI ET DE LA PLANETE

samedi 27 et dimanche 28 mars 2021

À Lubersac, en Corrèze

Nous sommes convaincues que chacun.e peut se créer une vie qui lui ressemble, qui ait du sens et qui contribue pour le monde. Cependant, pris.e par le quotidien, il est parfois difficile d'amorcer des changements concrets dans sa vie. C'est pourquoi nous avons à cœur de créer des espaces dans lesquels chacun.e puisse faire un pas de côté pour avancer sur ce chemin.

Nous vous proposons un cadre bienveillant, pour permettre à chacun.e de se sentir à sa place, d'apprendre à s'écouter et d'identifier ses aspirations profondes.

Durant ce stage, nous vivrons une expérience humaine riche, en alliant des pratiques corporelles de ressourcement et des outils pour mieux se connaître, accueillir ses émotions, et cultiver des relations plus harmonieuses.

Nous prendrons le temps de redonner du sens aux actes du quotidien (balade, cueillette, cuisine...) pour contribuer aujourd'hui au monde auquel nous souhaitons appartenir demain.

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates : sam 27 et dim 28 mars 2021

Lieu : L'Atelier du Tao,
51 rue des rubeaux, 19210 Lubersac

Maximum 6 à 8 participant.es
Tarif : entre 120 et 160 euros
selon les possibilités de chacun.e

Hébergement non inclus (contacter l'office de tourisme)
Repas partagés tirés du sac de chacun.e le midi.
Pauses gourmandes offertes !

Renseignements complémentaires :
contact@lacapselle.org / maryanin@hotmail.com
06 85 14 68 16 / 06 85 81 71 20

shiatsu.delameaucorps.fr / lacapselle.org

PROGRAMME

donné à titre indicatif, modifications possibles

Samedi 9h30-18h

Accueil, présentations
Reconnexion à la nature : balade et cueillette de plantes sauvages
Atelier Cuisine sauvage

Repas partagé tiré du sac de chacun.e

Prendre soin de son corps : retrouver de l'harmonie et de la fluidité, une pratique taoïste
Cultiver sa paix intérieure : accueillir nos émotions et s'en faire des alliées
Petits jeux coopératifs

Dimanche 9h-17h

Réveil corporel (initiation au Do In)
Redonner du sens aux actes du quotidien : atelier zéro-déchet et fabrication d'un baume à emporter

Repas partagé tiré du sac de chacun.e

Se reconnecter avec nos aspirations profondes : méditation et atelier corporel
La créativité au service de notre bien-être : bricolage à partir de matériaux naturels, et travail sur l'intention à emporter chez soi après le stage

Marie Fernandez

J'ai à cœur de soutenir et faciliter les transitions vers des modes de vie plus respectueux de la nature et de l'humain.

Formée à la Communication NonViolente, à la permaculture, à la reconnaissance et cuisine des plantes sauvages et au zéro-déchet, j'aime transmettre des outils à la fois ludiques et profonds qui permettent à chacun.e de se créer une vie qui lui ressemble.

Marie Adinarayanin

Animatrice en CNV et en Permaculture, j'aime partager des outils concrets pour prendre soin de sa relation à soi, de sa relation aux autres et à la planète.

Praticienne en Zen Shiatsu et passionnée par la Médecine Traditionnelle Chinoise, je pratique et transmets différentes disciplines telles le Do in, le Qi Gong, la méditation, les pratiques taoïstes afin d'amener une sensation de fluidité et d'harmonie dans le corps.

L'Atelier du Tao – 51 rue des Rubeaux 19210 LUBERSAC
Adinarayanin Marie – SIRET 843 108 713 00010 – NAF 8690F
déclarée le 15/10/2018 URSSAF du Limousin

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE