

L'ART DE SE DELIER – OFFREZ-VOUS des espaces de liberté

Du jeudi 8 au dimanche 11 juin 2023 dans le Gard | Avec Selma Ertem et Florence Gaist

Un lieu magique pour vous cocooner

Gajan est un petit village du Gard qui se trouve à 20 minutes de Nîmes. Nous y avons déniché un petit bijou pour vous accueillir ces quelques jours. Ancienne maison vigneronne de 3 étages, ce lieu a été entièrement rénové avec goût pour y créer notamment une salle de yoga lumineuse, une grande cuisine conviviale, une piscine et une piste de pétanque dans la cour intérieure. Les chambres sont simples mais charmantes, et les toilettes et douches sont communes et en nombre suffisant.

Comment se dérouleront les journées

JEUDI 8 JUIN

14h-15h: arrivée, accueil et remise des chambres
16h-18h30: cercle de bienvenue, ouverture de la retraite
19h30-20h45: repas
21h-21h30: séance de yoga nidra

VENDREDI 9 ET SAMEDI 10 JUIN

8h-10h30: méditation, pranayama et yoga
11h15-12h30: brunch
12h30-15h30: temps libre
15h30-18h: atelier créativité
19h-20h30: repas
20h30-21h30: inspiration du moment

DIMANCHE 11 JUIN

8h-11h: yoga et fermeture du cercle créative
11h30-12h30: brunch et retour chez vous

Vos accompagnatrices d'exploration

FLORENCE GAIST | Artiste, art-thérapeute et formatrice d'adultes, j'accompagne depuis 5 ans les personnes à rencontrer leur espace d'expression personnelle par une approche créative basée sur les sens, le contact avec la matière, dans laquelle l'expérience même de créer est beaucoup plus importante que son résultat.

"le corps est à la base de toute expression créative. Dans l'acte de créer, même le plus petit, le corps se met en mouvement, ce qui provoque par résonance une mise en mouvement intérieure. Plus la personne prend conscience de l'impact qu'a l'expérience de créer sur son corps, plus elle renoue contact avec elle-même".

SELMA ERTEM | Psychologue de formation, je cherche rapidement à bâtir des ponts entre le mental et le corps, qui me semblent indissociables et indispensables pour aider les personnes qui désirent aller mieux. En plus de mon activité thérapeutique tournée sur cette alliance, je me forme au yoga et ouvre en 2001 l'atelier oom, qui concrétise cette vision holistique du vivant.

“ notre corps nous parle constamment; par chuchotement d'abord, puis en haussant le ton pour finalement crier sa souffrance s'il n'est pas entendu. En affinant notre écoute, nous pouvons accéder à son langage et son intelligence et en faire un allié de poids dans notre libération”.

Ce qu'il vous est conseillé d'apporter avec vous

Pour les moments créatifs: un cahier A4 ou A5 que vous choisirez avec soin (pour son journal créatif) et un tablier (ou une vieille chemise)

Pour le yoga: tout est fourni sur place, mais sentez-vous libre de prendre votre propre tapis
Pour vos activités libres: un maillot de bain, un linge de plage et tout ce qui vous semble utile à prendre en été!

Coût du stage // hébergement, pratiques et repas inclus *

790 CHF en chambre double partagée (en enfilade) et triple

840 CHF en chambre double

910 CHF en chambre individuelle (non garanti)

Les repas comprennent un brunch et un repas du soir (du jeudi soir au dimanche midi) à la “bonne franquette”: nous préparons la table et les miams, mais chacun.e est bienvenu.e pour apporter son aide et rendre ces moments conviviaux. Le nombre de chambres est limité, nous ferons de notre mieux pour vous satisfaire.

Vous avez la possibilité durant cette retraite de vous offrir des séances individuelles de thérapie, en yoga ou art-thérapie.

Ne sont pas inclus les trajets, les activités annexes et les séances individuelles.

Inscription et paiement

Pour confirmer votre inscription, merci de payer la somme de 350 CHF sur le compte suivant et de régler le solde d'ici au 2 juin.

Selma Ertem – Atelier oom

Rue de Bourg 20 – 1003 Lausanne

Iban: CH94 0076 7000 H0829 98 47

En cas d'annulation, les arrhes ne seront pas remboursées. Merci pour votre compréhension.