Inscription

À envoyer le plus tôt possible à :
Véronique BAUER, association Odysséesvoix
6 chemin de la Ruette, 22 430 Erquy

Tél. : 06 81 80 89 20
www.veroniquebauer.fr

Nom : .....

.....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tessiture : .....

Âge : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Qui êtes-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Conception graphique : dabourgne@gmail.com - 06 20 81 30 72

PRÉINSCRIPTION PAR MAIL RECOMMANDÉE :
claireubac@orange.fr
sarahwels@hotmail.fr

Date limite d'inscription : 04/08/2024
Arrhes : 150 €
Stage limité à 12 personnes

Afin que nous puissions confirmer la réservation des chambres, merci de vous inscrire le plus rapidement possible.

Claire UBAC

De formation classique, D.E.A ès-Lettres à Paris IV Sorbonne - littérature comparée anglais, italien et iconographie, Claire a d'abord travaillé comme rédactrice dans la presse et l'édition avant de se consacrer à l'écriture de fiction.
Elle est publiée en jeunesse depuis 1994 en presse (Bayard, Milan, Disney) chez les éditeurs Nathan, l'École des Loisirs, Albin Michel, Play Bac, Gallimard...
Le goût de la transmission est l'une de ses passions.
Elle a toujours conduit des ateliers d'écriture, en direction des enfants dans des cadres institutionnels, et d'adultes dans le cadre d'associations ou en conseil individuel. Cet intérêt pour la pédagogie - comment susciter la créativité - l'a amenée à réfléchir et à pratiquer de façon de plus en plus précise... et joyeuse.
La période du Covid l'a fait réfléchir sur l'urgence de contacter notre source de vitalité.

Sarah WELS

Après une carrière de photographe, Sarah Wels est tombée amoureuse de la Médecine Traditionnelle Chinoise et des disciplines qui en découlent... Elle a suivi plusieurs formations et a fait l'expérience de leur efficacité en les pratiquant régulièrement.
Shiatsu, Do in, Qi Gong et Relaxation coréenne apportent une profonde détente, renforcent les défenses naturelles et la capacité d'auto-guérison du corps.

Manoir La Ville Rogon, Erquy, Bretagne

Atelier d'écriture, créativité et Shiatsu

Contacter notre source

8-14 septembre 2024

Stage ouvert à tous, ayant la pratique d'écrire ou non

Animé par
Claire Ubac. Autrice, elle dirige des ateliers d'écriture
Sarah Wels. Praticienne Shiatsu, Do in, Qi Gong et Relaxation coréenne

Programme

On commencera la matinée en prenant contact avec le corps et la nature dans le cadre privilégié de ce lieu, par un échauffement, avec des exercices utilisés par les comédiens. Cela pour déverrouiller les inhibitions et créer un climat de jeu entre les participant.es.

Suivra le temps de production créative (écriture, collages, art lié à la nature, individuellement ou en groupe selon les cas).

L'après-midi sera consacrée à un partage d'une heure sur la production du matin, les séances individuelles de Shiatsu avec Sarah, à l'entretien personnalisé avec Claire, aux balades, à la nage si le temps est clément, ou au repos.

Pendant la semaine, chaque stagiaire bénéficie d'une séance individuelle avec Claire et d'un soin.

Organisation

8h - 9h Petit-déjeuner

9h30 - 12h
Echauffement corporel et Do-In
avec Sarah, écriture/création

12h -14h Déjeuner

16h30 - 19h30
Une heure d'échange / partage
sur la production du matin
Shiatsu pour ceux qui ont leur séance
Entretien personnalisé écriture
Balade ou repos

Dîner. Soirée libre ou séances individuelles

Renseignements

Frais pédagogiques : 400 €
Hébergement : 250 €, en chambres double (chambre simple avec supplément) petit-déjeuners, déjeuners et 2 diners.
Inscription association Odyssees-voix : 20 €

Dates
Accueil : dimanche 08/09 à partir de 17h
Départ : samedi 14/09 à 10h

Organisation pratique
Préparation des déjeuners assurée en commun dans un esprit de convivialité et prise en charge par les stagiaires par équipe, à tour de rôle. Si intolérances alimentaires, merci de le préciser à votre inscription. Courses et menus effectués par organisateur, ainsi que les dîners du premier et du dernier soir. Cuisine à disposition au gîte. Petits restaurants en ville.

L'hébergement est proposé en chambre de deux personnes au manoir de la Ville Rogon, à Erquy.

Apporter draps et serviettes, tapis de sol, tenues chaudes, maillot de bain et chaussures de marche.

Accès
En train : Gare la plus proche : Lamballe puis covoiturage de Lamballe à Erquy ou bus ligne 4 (Erquy Église).
www.distribus.bzh