



Retraites de 3 jours au Hameau de l'Orme à St Jean de Duras (47)

Yoga et Chant
du 1er au 3 Juillet 2024

Yoga et Clown
du 26 au 28 Août 2024

*Vivre une expérience de plusieurs jours, laisser le yoga s'infuser et sortir du tapis
explorer ce qu'on est,
multiple et un.*



Une **retraite** c'est s'extraire du quotidien, changer de regard et plonger en profondeur.

Le **yoga** nous emmène dans un voyage intérieur et une exploration des sens propre à chacun, immobile ou en mouvement, au cœur des sensations, au rythme de notre respiration. Chaque posture nous conduit vers une certaine concentration qui calme les tempêtes de la pensée quotidienne.

Au-delà du yoga, expérimenter d'autres chemins de rencontre de soi et du monde: manger, marcher, chanter, rire, jouer...

Lors de ces retraites le yoga est associé à une autre pratique : le chant (en juillet) ou le clown (en août). Deux façons différentes, complémentaires au yoga, de poursuivre ce voyage intérieur et de le porter vers l'extérieur. Le chant et le clown proposent des chemins singuliers : improvisation, prise de risque, engagement de l'être, écoute, représentation... Ils mettent l'accent sur la dimension collective: compléter nos voix, s'écouter, jouer ensemble, se soutenir, se porter les uns les autres.

Le **chant**, à travers cet outil si intime qu'est la voix, poursuit cette exploration singulière orientée vers la vibration, l'expression et l'affirmation de soi et nous relie aux autres. A partir de nos corps séparés et singuliers, nous cherchons ensemble l'harmonie, jusqu'à former un corps collectif.

Le **clown** c'est partir de soi, du plus infime, du plus caché, pour l'amplifier, jusqu'à en jouer, en rire et faire rire ceux qui regardent. Le clown est aussi une pratique qui nous invite à jouer de notre propre dérisoire. La matière de jeu est puisée justement dans ce qu'on pense être nos défauts, nos ridicules. On apprend ainsi peu à peu à apprivoiser et à s'amuser de ce que d'habitude, on tente de cacher dans la vie de tous les jours.



A chaque retraite la **cuisine** gourmande et engagée ponctue les journées. Ces moments de repas sont une expérience à part entière. Ils font parti de cette exploration intérieure. Le rapport aux saveurs, au silence, au regard, au collectif, à l'écologie... La cuisine est lors de ces retraites un moment délicieux de prolongation du voyage intérieur et de découverte du monde.



Les intervenants ont tous une longue expérience personnelle dans leur domaine, sont diplômés et en formation continue. Ils ont tous les quatre beaucoup de plaisir à transmettre et à partager leur passion.

Fanny Chastrusse est enseignante diplômée de yoga de l'Énergie (E.F.Y.S.O.), et termine actuellement le cursus de l'Académie de Yoga (A.Y.E.S.O.). Elle pratique le yoga et la méditation depuis plus de 25 ans.

Emmanuel Commenges est chanteur, musicien, compositeur, chef de chœur et enseigne le chant depuis plusieurs années. Il a étudié dans les conservatoires de Bordeaux et Paris ainsi qu'en Inde pour le chant dhrupad et carnatique auprès de plusieurs maîtres.

Laurence Poueyto comédienne, clown, autrice et metteuse en scène. Elle anime des stages de clown depuis plus de 15 ans. S'est formée au Centre National des Arts du Cirque et école du Samovar, a collaboré avec différentes compagnies et crée ses propres spectacles. Elle explore les liens entre spectacle vivant et philosophie.

Pascale Bernège cuisinière végétarienne depuis plus de 25 ans, propose des repas végétariens et végans (bio et locaux) et des collations entièrement « maison ». Adeptes des cueillettes sauvages et du maraîchage, elle cuisine en partie des fruits et légumes produits sur place



PRÉCISIONS :

Lieu : à St Jean de Duras (47120) au Hameau de l'Orme (LD Le Bourrant). Lieu simple et beau entouré de nature où vit un collectif d'habitants réunis autour de la pleine conscience et de l'écologie.

Arrivée : lundi à 9h30

Départ : mercredi à 17h30

Horaires : De 8h à 22h.

Ces journées se déroulent dans une alternance entre différentes pratiques, propositions, intérieur et extérieur, ensemble et seul.

Tarif : incluant les pratiques et les repas végétariens (5 repas + 2 petits dej) :

Être adhérent à l'association : 10€

+

Tarif plein : 240 €

Tarif réduit : 200€

Tarif soutien : 280€

Choisissez votre tarif

Nuits : 2 possibilités : camping sur place ou logement à l'extérieur du hameau. Une zone de camping est proposée avec bloc sanitaire et toilettes sèches. Rajouter : 5€/nuit si vous restez camper.

Matériel : Penser à amener :

Des tenus souples et confortables

Pour le yoga : tapis, zafu, couverture... (on peut vous en prêter si besoin)

Pour le camping : tente, matelas, sac de couchage, lampe de poche...

+ chapeau, chaussures de marche (tennis), huiles essentielles ou répulsif pour moustiques, aoûtats.

Arrhes : Les inscriptions sont à accompagner des arrhes de 100€. Ce montant ne pourra pas être remboursé/rendu en cas de désistement à moins de 10 jours avant la retraite car la commande de nourriture sera faite.

Règlement :

- par virement bancaire, compte de l'association Être Là :

IBAN : FR76 1090 7002 8926 1216 2308 190 CCBPFRPPBDX

-ou par chèque à l'ordre de « **Association Être Là** ». À retourner à :

Fanny Chastrusse 159 chemin de l'Orme, Le Bourrant , 47120 St Jean De Duras

Partie à retourner complétée et signée accompagnée des arrhes

BULLETIN D INSCRIPTION



Retraites de 3 jours

au Hameau de l'Orme à St Jean de Duras (47)

Yoga et Chant
du 1er au 3 Juillet 2024

Yoga et Clown
du 26 au 28 Août 2024

Entourez la/les retraite(s) choisie(s)

NOM:

PRÉNOM:

Adresse:

Courriel:

N° de téléphone:

Personne à contacter en cas d'urgence (Nom, Prénom, lien, N° de tel) :

Pratiquez-vous déjà le yoga? Si oui dans quel contexte:

Avez vous des particularités au niveau de votre santé?:

Avez vous un régime alimentaire particulier ?:

Pratiquez-vous déjà le chant ? Si oui dans quel contexte:

Pratiquez-vous déjà le clown? Si oui dans quel contexte:

Assurance : les participants déchargent les organisateurs de toute responsabilité en cas d'accident ou de maladie survenus durant leur séjour, ainsi que de la perte, vol ou détérioration d'objets personnels. N'oubliez pas de vérifier avant votre départ, la validité de votre assurance «responsabilité civile ».

Date : ____/____/2024

Signature

