



Un temps de ressourcement au pied du pic de Bugarach, haut lieu énergétique du massif des Corbières. Dans un écrin minéral et végétal, avec jardin, rivière et verger.

Un espace pour se recentrer, chanter, méditer, pour laisser couler les larmes ou éclater les rires, pour se relier à soi-même et à la nature.

Une parenthèse pour prendre soin de son corps physique, mental, émotionnel et spirituel, pour laisser la place à ses aspirations et sa créativité...

Cueillir l'instant, retour à l'essence de soi, 12 au 17 juin 2017 à Bugarach

Programme : Des pratiques énergétiques, de la méditation et de la marche consciente pour se recentrer. Des ateliers créatifs, des cercles de parole, du chant spontané et de la musique pour s'exprimer. La forêt, la rivière et les bains chauds naturels, les étoiles et la lune pour se relier à la nature.

L'alimentation vivante fait partie du programme avec la cueillette et la cuisine des plantes sauvages, la préparation collective des repas, la réalisation de jus et de mets bienfaisants pour la santé.

En résumé un accompagnement, des connaissances pour que chacun reparte enrichi, avec l'énergie pour impulser du renouveau dans son quotidien.

Hébergement en camping ou gîte, face au mont Bugarach !

Accompagnement : Agnès et Christine se retrouvent dans leur aspiration à une vie créative, joyeuse et respectueuse de la Terre Mère. Elles co-crésent des séjours de ressourcement en pleine nature, combinant leurs multiples talents, dans la joie du partage de leurs expériences de vie.

Agnès GODARD, accompagnatrice en montagne, instructrice de marche nordique, afghane et consciente, éclairceuse de chemins ... Expérimente la vie en pleine nature, en yourte depuis 7 ans à 900m d'altitude ; spécialiste des plantes sauvages comestibles et médicinales...

www.enpleinenature.fr

Christine LE ROY, plasticienne, chanteuse, harpeuse, couseuse, art-thérapeute... Accompagnatrice en terres intérieures avec les *Chants de Traversée* ; co-créatrice du quatuor "Aũtenta" ; expérimente actuellement la vie de nomade troubadour... www.chant-spontane.fr

Cueillir l'instant

Retour à l'essence de soi

12 au 17 juin 2017 à Bugarach

Ce qu'il faut prévoir : Une tenue adaptée pour les activités dans la nature, une tenue chaude et souple pour les soirées plus fraîches. Pour la marche, des chaussures basses ou une bonne paire de baskets conviennent. Par ailleurs, à la rivière et aux bains chauds, il sera judicieux de porter un maillot de bain. Apporter son parapluie ou une cape de pluie, on ne sait jamais ! De quoi écrire et dessiner, pour mémoriser les noms et les utilisations des plantes sauvages, les recettes, les rêves, les idées, les coordonnées des participants... Si vous avez, apportez votre tapis de yoga, coussin de méditation et un plaid. Les musiciens et leurs instruments sont les bienvenus. Pour la cueillette apporter un couteau, des gants et quelques sachets de récupération en papier.

Groupe : Le nombre de participants est limité à 14 personnes

Nourriture : Alimentation vivante et crue, les repas bios végétariens sans gluten ni produits laitiers, seront préparés en commun. Le premier soir, nous ferons auberge espagnole. Chacun partagera ce qu'il aura apporté, fruits et légumes éventuellement de son jardin, fruits secs, oléagineux etc...

Hébergement : Nous serons hébergés à Bugarach, dans un lieu qui propose à la fois camping et gîte. Donc prévoir votre tente et couchage, ainsi que lampe frontale. Le lieu peut éventuellement prêter des tentes. Réservations de votre hébergement, une fois le séjour confirmé, au plus tard le 30 avril 2017

Camping : <https://www.gamping.fr/land/16034>.

Gîte : <https://www.airbnb.fr/rooms/7864270?guests=1&s=zrK94mTG>

Transport : Nous favorisons le covoiturage entre participants et mettrons une liste à disposition avec votre autorisation. Un véhicule sera nécessaire pour certains déplacements durant le séjour. Sinon il y a un train jusqu'à Carcassonne puis bus, jusqu'à la gare routière de Couiza-Montazels où une voiture viendra vous chercher.

Horaires : le programme commence le lundi 12 juin à 16h et se termine le samedi 17 juin à 15h

Tarifs du stage pour les cinq jours : 390€ par personne. Inscription en duo : 360€ par personne. Possibilités de paiement en plusieurs fois, nous contacter

Frais d'hébergement : selon votre formule d'hébergement (8€/ nuit en camping, 22€/ nuit en cabane et 28€/ nuit en chambre)

Frais de nourriture : ils seront réduits grâce aux apports de chacun et aux cueillettes de plantes sauvages. Un pot commun sera mis en place pour les achats.

Inscription impérative avant le 30 avril 2017 pour que nous puissions confirmer le séjour.

Cueillir l'instant

Retour à l'essence de soi

12 au 17 juin 2017 à Bugarach

Je m'inscris au séjour ressourcement "Cueillir l'instant" du lundi 12 au samedi 17 juin 2017 à Bugarach

Nom :Prénom :

Adresse :

Tél portable :Domicile :

Courriel :

Je désire que mes coordonnées soient inscrites sur la liste covoiturage, comme conducteur ou passager OUI ou NON

Réservation

Ci-joint mon chèque d'arrhes de 130 € par personne pour personne(s) d'un montant de :€, à l'ordre de « En pleine nature ». Ce chèque sera encaissé au début du séjour. Le solde, sera réglé à l'arrivée sur le site.

Annulation : En cas de nombre de participants insuffisant ou de cas de force majeure annulant l'animation, vos arrhes vous seront rendues. Elles seront conservées en cas d'annulation de votre part à moins de 15 jours.

Fait à le Signature :

Merci de contacter par téléphone avant inscription pour vous assurer des places disponibles:

Agnès GODARD - 06 11 17 27 14 – enpleinenature@gmail.com

Christine Le Roy - 06 08 24 34 01 - christine-le-roy@orange.fr

Votre inscription sera confirmée à réception de votre fiche d'inscription. Fiche à renvoyer dès que possible, accompagnée de votre chèque d'arrhes à l'ordre de :

Agnès Godard - En pleine nature - 145, rue les Clairmontelles - 01130 LE POIZAT