

# Stages d'été

## Liddes

12-15 août 2021

### Les trois foyers : l'Eau, La Terre et le Feu

#### Méditation et Do In (mouvements énergétiques) avec Valérie

Percevoir, sans juger, sans lutter, sans fuir...

S'asseoir pour ressentir ce qui est là; explorer ce qui se passe aux 3 niveaux


Exercices et mouvements doux, assis ou debout, seul, à deux

Respirer en bas; ouvrir le bassin en douceur- l'Eau et le Feu

Transformer au centre; nourritures coeur-corps-esprit- la Terre

Exprimer vers le haut; offrir notre élan au monde- le Feu, la Joie

Intro aux 5 mouvements énergétiques chinois (éléments, souffles) et présence particulière à l'axe Eau-Feu. L'inertie, mouvement lent et descendant de l'eau ; le dynamisme rapide et ascendant du feu. Ces deux mouvements se retrouvent dans le geste et les techniques en peinture.

 En alternance, des temps de création artistique :

Un travail évolutif sur les éléments Feu-Eau-Terre, l'exploration de différentes techniques au travers desquelles nous pouvons découvrir ce qui nous parle au plus profond de nous et ainsi cerner nos préférences et faire des choix pour développer notre expression personnelle.

#### Aucun pré-requis.

Amener un tapis de sol (yoga, camping), un coussin et une couverture pour les exercices au sol.

La méditation peut parfaitement se dérouler assis sur une chaise.

#### Horaires :

9h – 12h30 Do IN et peinture

12h30 – 14h Pause repas sur place

14h – 17h30 méditation, introduction aux 5 mouvements, échanges – questions, peinture

Une petite pause est prévue le matin et l'après-midi

#### Le prix :

CHF 670.-, (y compris fournitures de peinture, repas de midi et collations)

Le stage n'aura lieu qu'à partir de 4 personnes minimum

L'inscription est prise en compte dès le versement du stage..

NB : Il n'y aura aucun remboursement possible en cas de désistement.

Sauf s'il y a un reconfinement.

Renseignements et inscriptions auprès de :

**Sophie Jaudouin** : 079 332 39 18, ou [sophie.atelier@bluewin.ch](mailto:sophie.atelier@bluewin.ch)

Site internet : [www.atelier-hors-du-cadre.ch](http://www.atelier-hors-du-cadre.ch)

**Valérie Queloz** : 076 433 11 13, ou [valqueloz@gmail.com](mailto:valqueloz@gmail.com)

Site internet : [www.shiatsu-coeur-a-corps.ch](http://www.shiatsu-coeur-a-corps.ch)