



Pleine  
présence  
Élan de vie  
Empathie



# Quatre jours pour prendre le temps d'être

Un atelier à racines multiples...  
Yoga, Pleine Conscience,  
Communication Empathique,  
Qi Gong et Travail Qui Relie.

**De mercredi 6/08 à 16h  
à dimanche 10/08 à 16h30  
à St Julien le Petit (87)**

Il n'y a aucun prérequis pour  
participer à ce stage, que  
l'envie de pratiquer la  
présence à soi et au monde,  
pour quelques jours...

# Le stage

Avec ce stage, nous voulons vous proposer quatre jours pour prendre le temps d'être, avec soi, avec les autres et avec le monde.

Nous alternerons différentes pratiques corporelles, verbales, méditatives, pour vous connecter à vous-même et au monde autour de vous, avec douceur et sans jamais rien forcer.

Nous puiserons à différentes sources pour vous inviter à la détente, au mouvement, à l'introspection, à la connexion, au silence, à l'écriture, et à respirer en laissant la place aux ressentis qui émergeront.

# Les animatrices

## Julie Jacques

Enseignante de Yoga, j'ai la joie de le partager en y mêlant, ici ou là, d'autres pratiques psycho-corporelles, qui m'accompagnent depuis des années, parfois depuis l'enfance (Qi Gong, Feldenkraï's, méditation). La pleine conscience, découverte par le biais du Village des Pruniers - centre de pratique de la méditation fondé par le maître zen Thich Nhat Hanh - a ponctué mon chemin de petites lanternes depuis bientôt 20 ans. Et le Travail Qui Relie, rencontré plus récemment, qui m'a touché par sa mise en mouvement collective autour de l'éco-anxiété. J'ai à cœur de partager tout cela en alliant ces diverses pratiques, et vous permettant ainsi un beau voyage au creux de vous-même, par le biais du corps, du souffle, en lien avec le groupe.

## Alice Deschatrettes

Formatrice en Communication Empathique, médiatrice avec la Communication NonViolente, nourrie de mes engagements militants et associatifs, des pratiques de pleine conscience du Village des Pruniers et de Travail Qui Relie.

Mon intention pour cet atelier et de vous proposer de l'espace, du temps et des pratiques qui favorisent la présence à soi et au monde. En lien avec les émotions, les élans de vie, les regrets, les aspirations.

En passant par les mots, les images, les interactions avec votre vie intérieure et le monde autour de vous

Pour information sur d'où je parle : je suis une femme blanche, cisgenre, bisexuelle, neuroatypique..

# Le programme du stage

**Du mercredi 6/08 à 16h,  
au dimanche 10/08 à 16h30**

Arrivée en douceur le mercredi soir...

- x 7h éveil corporel - qi gong
- x 8h30 petit déjeuner
- x 9h30 pratiques autour de l'empathie
- x 12h30 déjeuner
- x 16h yoga
- x 19h souper
- x 20h30 méditation assise



## Le lieu

En pleine nature, au cœur du Limousin, à 10min de Peyrat le Château, nous serons accueilli.es à la Grange à Foin, à Trasrieux, au sein d'une ferme en biodynamie, Champs Libres. Nous pratiquerons dans une ancienne grange rénovée en salle d'activité et de spectacle, sur un parquet en bois, sous la belle voûte des poutres. Le pré tout à côté accueillera nos tentes, hamacs et véhicules pour les nuitées.

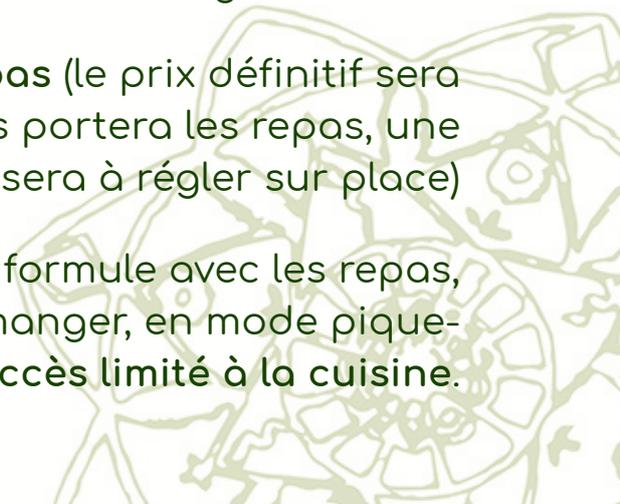
30€ seront demandés pour l'hébergement durant le stage + l'adhésion à l'association Contrechamps.

## Les repas

On nous portera les repas du midi et du soir.  
Repas complet le midi, et soupe-tartine le soir, afin de méditer léger.  
Les petits déjeuners seront autogérés.  
Amenez ce que vous voulez manger le matin.

Autour de 20€/jour pour les repas (le prix définitif sera défini avec la personne qui nous portera les repas, une fois les inscriptions closes, et sera à régler sur place)

Si vous ne voulez pas prendre la formule avec les repas, vous pouvez emmener de quoi manger, en mode pique-nique, car nous aurons un accès limité à la cuisine.



## Tarifs et Inscriptions

Pour le stage en lui-même, nous demandons  
280 € de frais pédagogiques.

Nous offrons 4 places à un tarif solidaire de 160 €.  
Au dessus de 15 inscriptions, nous ouvrirons 2 places  
supplémentaires au tarif solidaire.  
20 places maximum.

Pour vous inscrire merci de remplir le formulaire ci-contre,  
ou le formulaire en ligne que vous trouverez  
sur le site internet de Julie : [www.yorganic.fr](http://www.yorganic.fr)  
ou en scannant le QR code.

Plus de détails vous seront envoyés  
au minimum un mois avant le stage  
afin d'organiser votre séjour et le covoiturage.



Contact Julie : 0630043896  
[yorganic@mailo.com](mailto:yorganic@mailo.com)

**Au grand plaisir de pratiquer ensemble !**

Julie et Alice.

