Stage I Bie de Vivre

STAGE JOIE DE VIVRE

LES 27 & 28 AOÛT 2020 À VIOLÈS, À 30 MIN D'AVIGNON / 3H DE PARIS

UN PROGRAMME POUR:

- SE RECONNECTER A SOI ET A SA JOIE DE VIVRE
- RETROUVER SON AUTHENTICITE
- ECOUTER SON RESSENTI

Des ateliers ciblés

Yoga du rire – Arbre de vie Clown de théâtre Marche en éveil des sens

Tarif:

150€



<u>Inscriptions</u> 06 61 40 96 20

avec.des.oui@gmail.com



AVEC



SABINA & JÉRÔME

STÉPHANIE

<u>Inscriptions</u> 06 61 40 96 20 avec.des.oui@gmail.com



Avec des OUI







- Atelier clown théâtre
- Yoga du rire





Sabina & Jérôme

"La Terre en marche"

- Rencontre Conférence
- Marcher en éveil des sens



"Garante du sourire"

• Atelier Arbre de Vie





EVA



Praticienne narrative, je remets les personnes dans le "mouvement de la vie", J'accompagne les personnes qui sont parfois bloquées, perdues dans leur projet de vie, suite à des échecs, ou des burn-out. Et leur propose **un espace de reconnexion et de "réparation"**, avec l'utilisation de la pratique narrative et l'Arbre de vie.

Être auteur de sa vie

Aller à la rencontre de soi avec l'ARBRE DE VIE

L'Arbre de vie est une approche qui permet à chacun de **se relier à son « essentiel »,** revenir puiser dans ses racines, prendre le temps de poser des mots, identifier ses ressources... Il aide à (re)prendre confiance en soi, à honorer le plein, sortir des histoires limitantes qui nous entravent parfois dans nos envies.

Tout au long de cet atelier, je vous proposerai de vous guider dans ce **voyage intérieur** pour aller à la rencontre de vos histoires préférées, celles qui résonnent en vous, qui mettent en lumière le sens que vous souhaitez insuffler dans votre vie, au plus proche de ce qui vous anime!



STEPHANIE





Formatrice en Communication par les techniques du théâtre et du clown, **animatrice** certifiée de yoga du rire, elle est facilitatrice de bien être en entreprise. Activatrice de joie intérieure avec le rire, sa devise clown c'est **"Oser-être-Jouer".**

Découvrir son clown, sa créativité, oser, lâcher ses doutes et ses peurs et laisser le corps agir, il nous emmène vers l'inconnu là où il sait... Se connecter à soi et à son ressenti, puis, se laisser traverser par ses émotions **ici et maintenant** et les donner au public dans le jeu. Avec **authenticité**, vulnérabilité, joie, contrastes, le clown cherche, explore, s'émerveille. Tout est un jeu pour lui, car le jeu c'est ce qui le rend vivant. De plus, son enthousiasme est communicatif.

A t'on vraiment besoin d'une bonne raison pour rire?

Avec le rire sans raison l'apport d'oxygène augmente dans le cerveau et circule dans tout le corps. Accédez à une détente profonde et une dynamisation de l'organisme. Véritable anti-stress, le rire permet de faire circuler l'énergie dans le corps et permet de **retrouver son optimisme et son enthousiasme,** c'est un véritable rdv avec la bonne humeur!



SABINA & JEROME





Sabina, traductrice et communicante, et Jérôme, écrivain-conférencier, sont les fondateurs de l'association La Terre en Marche. Aventure humaine collective, défi sportif et enjeu culturel majeur, La Terre en Marche est le nom de l'action qu'ils mènent à pied à la rencontre des peuples sur différents continents.

Rencontre conférence

Sabina et Jérôme vous invitent à **découvrir leurs aventures extraordinaires**. Première expédition : 2014-2016, en couple sur la **route de la Soie**, 6.000 kilomètres de Venise jusqu'en Chine. Deuxième expédition : 2019, en famille avec leur fille de 20 mois en portebébé, 2.300 kilomètres, **Ethiopie et Afrique australe**.

Marcher en éveil des sens

Sabina a marché des milliers de kilomètres. Elle trouve dans la marche la réponse à ses questionnements, elle sait maintenant qu'elle marche pour **rééquilibrer ses émotions** ou résoudre ses conflits intérieurs. Elle le fait en étant à l'écoute de son ressenti rythmé par la cadence des pas. Elle vous propose une marche en éveil de vos sens, à l'écoute de votre ressenti pour **une véritable découverte de soi.**

Stage Ilie de Vivre

LE PROGRAMME 27-28 AOÛT 2020

Jeudi 27 août

13h30 accueil des participants

14h introduction au stage LJV

14h15 séance de yoga du rire

15h00 pause

15h30 Initiation au clown de théâtre

18h30 Pause

19h30 Dîner partagé

21h Rencontre avec Sabina et Jérôme de l'Association La terre en Marche

Nuit sur place (ou dans un hôtel à proximité)

Vendredi 28 août

08h petit déjeuner partagé

09h30 départ pour marcher en éveil des sens

11h30 retour au site et partage d'expérience

12h-13h30 : pause déjeuner en silence pour ceux qui le souhaitent

14h Atelier Arbre de Vie

17h-17h45 temps de partage et retours d'expérience

18h00 départ

Tarif:

150€



<u>Inscriptions</u> 06 61 40 96 20

avec.des.oui@gmail.com



Contacts des organisateurs et intervenants

Stéphanie Avec des Oui
06.61.40.96.20
avec.des.oui@gmail.com
https://www.avecdesoui.com/



Sabina et Jérôme

http://www.laterreenmarche.com/lang/fr.html



EvaPratique narrative avec l'Arbre de Vie