

STAGE

RETOUR AUX SOURCES



VIENS RÉSERVER TON
SÉJOUR !



AUFILDUREVE.CA
LES-CRISTEAUX.FR



+1 (438) 881 9962
whatsapp 07 51 17 74 35



Retour aux sources



**STAGE DE RESSOURCEMENT
SPIRITUEL ET CRÉATIF
DU 22 AU 26 JUILLET 2024**

**en pays cathares
Loin des sentiers battus...**

Un voyage transformationnel au coeur
de l'être,
tel un pèlerinage !

Nous permettant de nous ressourcer
près d'une nature vibrante, pour se
libérer et exister dans tout ce que nous
sommes.



**SENTIR SON COEUR BATTRE,
SES PIEDS FOULÉS UNE TERRE AUX
MÉMOIRES ANCIENNES :
PLEINE DE MAGIE ET DE SECRETS.**

.....



Je vous convie à venir découvrir **une région** toute particulière : **l'Aude**, région du sud de la France **aux bienfaits multiples** dont : de hautes vibrations, des paysages à couper le souffle, des grottes, cascades, forêts féeriques, châteaux cathares, lacs et rivières, panorama sur la chaîne des Pyrénées.

Une **beauté** qui nous aide à ressentir **paix** et **tranquillité**, qui nous révèle et nous apprend à contempler. Cela nous permet aussi de nous délester, de faire le plein d'énergie, et de **nous rééquilibrer de façon naturelle**.

Vous serez accueillis dans un lieu qui me tient à cœur puisque je collabore depuis quelques années à l'émergence de ce **centre de ressourcement** éco-solidaire nommé **Les Cristaux**. Il a pour particularité d'être situé à l'entrée de la haute vallée de l'Aude à Alet-les-bains, le centre est nichée à 600m d'altitude au cœur d'une nature préservée de 53 hectares en zone protégée Natura2000.

L'environnement naturel est doté d'une grande diversité des paysages, d'un climat très doux et d'une faune et flore sauvage, ce qui fait de ce lieu **un sanctuaire du vivant** d'une exceptionnelle biodiversité.

C'est un endroit formidable à découvrir pour se promener, rêver, et bien sûr créer!



Source du cœur joie féconde et créatrice

Ce Stage, c'est quoi?

- **Un retour à la source de sa propre créativité**

Goûter à son essence créatrice : sa propre source intérieure
méditation, relaxation, inspiration et pratique de l'écoute intérieure.

- **Des Enseignements (inspirés)**

en lien avec la créativité de l'être, et ce qui favorise notre union intime.

- **Des Explorations sensorielles et intuitives**

Exploration artistique et rituel créatif personnel. Expérimentations de différentes techniques créatives :
Improvisation théâtrale, solo, duo et co-création de groupe, expression de soi, mouvement libre.

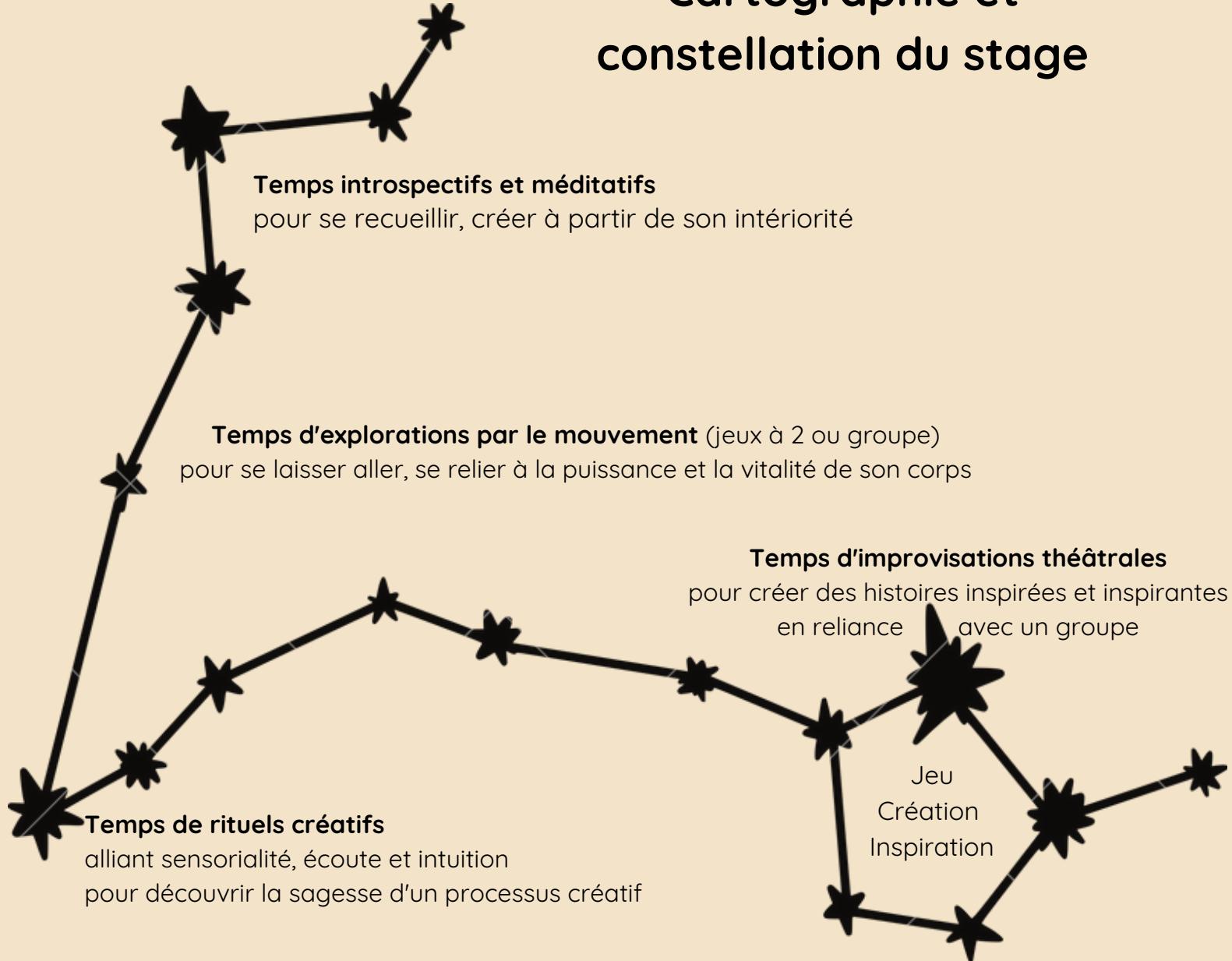
- **Un dépassement de ses blocages et de l'auto-censure** prendre confiance en soi et en son énergie créatrice,
déployer son champ de possible.

- **Des retours bienveillants et constructifs** sur vos créations en groupe ou en individuel avec une attention
particulière offerte à chaque participant dans le respect de son unicité.

- **Des promenades et découvertes de sites naturels emprunts de magie,**
en groupe, pour découvrir des trésors cachés tout autour de nous et en nous-même !

- **Des temps libres, partages, moments de réjouissance et de célébrations!**

Cartographie et constellation du stage



Au programme, de magnifiques lieux à découvrir :



Le village d'Alet les bains et son abbaye



Le village et la nature environnante
de Rennes le Château



Découverte et créations dans
la fôret de Nébias



La fontaine des amours
à Renne-les-bains

Et plus encore...!



Honorer l'énergie de la déesse DU DIVIN FÉMININ l'ÉNERGIE inspiratrice et créatrice en tout à chacun

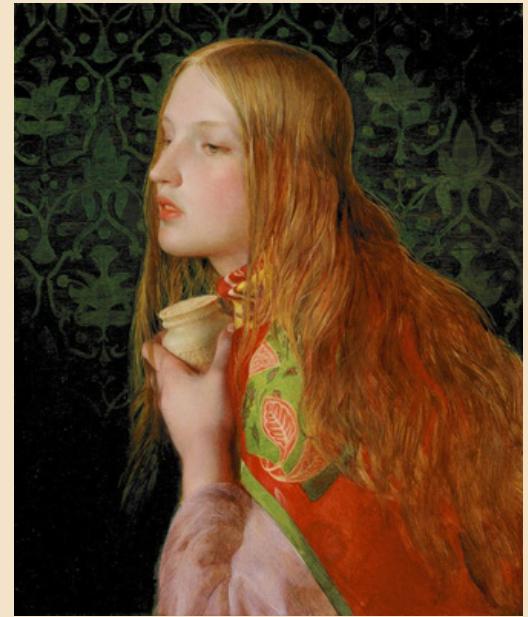
...Nous inspirera et nous permettra de ressentir plus profondément **l'appel de notre âme**.

Là, où créer c'est communier.

Nous honorerons **La Sainte Marie-Madeleine** dont la fête est célébrée le 22 juillet, date de début de notre stage.

Nous lui demanderons en conscience de nous guider sur le chemin de la ré-appropriation de notre corps, de notre sensualité créatrice, et de la voie du coeur.

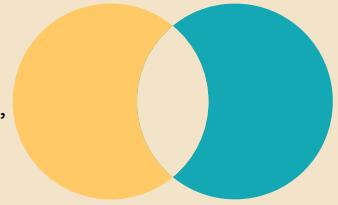
Nous incarnerons le désir vivant de notre être profond : celui d'unir le corps, le coeur et l'esprit dans une action créatrice qui nous ressemble.



Représentation de Marie Madeleine,
L'apôtre des apôtres, par Frederick Sandys.

Un seul mot d'ordre : la simplicité!

Ce stage est conçu pour allier temps de relaxation, d'inspiration, d'enseignement, de création et d'exploration, ainsi que de repos !



Une semaine dans le calme de la nature, pour observer, sentir, partager, et s'honorer soi-même ainsi que chaque être dans son propre cheminement.



Horaire d'une journée type pour les enseignements et explorations :

Les horaires du stage sont ajustés pour pouvoir créer, se dépasser, prendre le temps d'intégrer et se détendre.

Matinée : de 9h30 à 12h30

Pause déjeuner et temps libre de 2h

Après-midi : de 14h30 à 17h30

Soirée libres ou suggestion de thèmes

*À noter que les horaires peuvent être modifiés ou assouplis en fonction du moment présent!

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Arrivée entre 9h00-9h30 ou la veille.</p> <p>10h00 à 12h30 : découverte du groupe, présentation et organisation</p>	<p>Enseignement et écoute intérieure</p> <p>exploration sensorielle et intuitive : L'Argile et les Roses</p>	<p>Randonnée nature</p>	<p>Enseignement et écoute intérieure</p> <p>Exploration autour de la féerie à travers le jeu théâtral</p>	<p>Enseignement et écoute intérieure</p> <p>Improvisation théâtrale / co-création de groupe</p>
Pause déjeuner	Pause déjeuner	Pause déjeuner : Pique-nique	Pause déjeuner	Pause déjeuner
<p>14H30 à 17h30</p> <p>Improvisation théâtrale / co-création de groupe</p>	<p>Suite de l'exploration du matin / Rituel poétique</p> <p>Exploration et improvisation</p>	<p>Inspiration et Temps libre</p> <p>Partage et retour d'expériences</p>	<p>Suite de la matinée / Exploration créative dans la forêt de Nébias</p>	<p>Randonnée nature et Rituel de fin de stage</p>

Vision du programme

Ce stage est imaginé afin d'approfondir ton immersion dans un espace-temps dédié à la créativité, ton expression libre. Sur cinq jours tu auras l'occasion d'approfondir ta relation à toi-même mais aussi ta relation avec les autres, avec le groupe, tu profiteras d'exercices en solo, duo ou collectif.

Tu goûteras à différentes pratiques artistiques : au théâtre, au mouvement dansé, à l'écriture, au dessin lors de jeux et d'explorations variées qui auront toutes comme objectif de favoriser ton abandon au plaisir d'inventer, de créer, de jouer.

Toutes ces pratiques seront présentes non pas pour que tu vises un résultat quelconque dans chacun de ces domaines, mais plutôt que tu t'autorises à vivre des processus créatifs pluriels qui animent ton être en entier!

Mon souhait est de te faire ressentir la fluidité et l'organicité d'un processus créatif qui a son intelligence propre, grâce à la convergence de plusieurs personnes qui collaborent ensemble dans un esprit de partage et de co-création.



Matériel à apporter

- Pour l'atelier-rituel poétique et sensoriel, l'argile et les roses : tenues souples, confortables, serviette de bain
- Pour les explorations théâtrales : carnet pour écrire, crayons, stylos et crayons de couleur
- Promenades en nature : habit de pluie, crème solaire, chapeau et/ou casquette, lunette de soleil, chaussure de marche, maillot de bain
- Pour les relaxations : tapis de yoga, coussin, et couverture

Hébergement et conditions pratiques

Tarifs en \$can pour les 5 jours de stage :	
Formule enseignement + hébergement <i>*ce tarif n'inclut pas le transport en avion, train, ou voiture pour se rendre jusqu'au Centre</i>	= 955\$can
Tarifs en euros pour les 5 jours de stage :	
Formule enseignement + hébergement <i>*ce tarif n'inclut pas le transport en avion, train, ou voiture pour se rendre jusqu'au Centre</i>	= 650 Euros
Formule enseignement <i>pour les personnes vivant dans la région de la haute vallée de l'Aude</i>	= 495 euros

Possibilité d'hébergements variés :

→ préciser votre choix au moment de la réservation du stage

- en chambre partagée (5 lits simples)
- en chambre partagée (3 lits simples)
- en chambre partagée (2 lits simples)
- en chambre individuelle
- camping (tente)

*À noter un supplément sera demandé pour la chambre individuelle (+25 euros)

Possibilité de réserver des jours supplémentaires,
soit en arrivant un peu avant le stage,
ou en choisissant de rester sur place
après le stage.

*En cas de contraintes financières, veuillez nous en aviser.
Nous tenterons de trouver des mesures pour
vous permettre de nous rejoindre !*

Auberge espagnole

Les participants seront autonomes pour gérer leur repas.

Un temps sera aménagé pour que nous puissions faire des courses en début de stage.

Il y aura une cuisine pour déposer les affaires et se faire à manger. Les repas seront préparés de manière collaborative, avec une approche simple et conviviale.



Comment se rendre aux Cristaux?

Il existe plusieurs options pour vous rendre aux Cristaux. Vous pouvez prendre l'avion pour Toulouse ou Carcassonne, le train jusqu'à Limoux-Gare puis un bus pour le village d'Alet-les-bains.

Vous pouvez venir en train, en bus, ou encore utiliser votre propre voiture.

Pour ce qui est de la voiture, selon votre lieu de départ, le co-voiturage est une option envisageable. Nous vous mettrons en contact avec d'autres stagiaires, ou nous pourrons venir vous chercher au village d'Alet-les-bains si vous arrivez en bus.

Quel que soit le mode de transport que vous choisissez, n'hésitez pas à l'expliquer lors de votre réservation pour que nous puissions chercher ensemble la meilleure solution !

Un petit Récapitulatif

Le stage **RETOUR AUX SOURCES** se déroule sur une semaine, du lundi au vendredi. Il est ouvert à tous les participants, de tous les âges, et à toute personne intéressée par les processus de création.

Peu importe votre niveau, les ateliers de formation sont conçus pour aider chaque participant à surmonter ses blocages ou difficultés liés à la création.

Bien que ce stage soit aussi axé sur le corps, le niveau d'exigence variera selon chaque participant. Chacun est invité à écouter et définir ses propres limites.

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à ce stage.





LA FACILITATRICE du stage

Depuis plus de dix ans, j'enseigne ce que je nomme l'expression de soi à travers le théâtre, le mouvement, et grâce à des outils cultivant l'intériorité, au Canada (Montréal et ses environs) ainsi qu'en France.

Persuadée que l'expression des sentiments, la libre circulation des émotions, et l'intériorité sont les éléments nécessaires à une créativité épanouie et fluide... J'ai créé différents ateliers artistiques stimulant la joie de l'enfant intérieur pour favoriser l'épanouissement du plein potentiel de chacun.

Je me dédie à initier différents publics à l'introspection, à la connexion à soi et à la force du groupe, et développe des outils pédagogiques uniques (expériences sensorielles mêlant corps et imaginaire, improvisations théâtrales) développant l'inspiration et la rencontre intime avec son propre imaginaire.

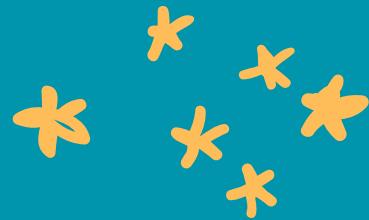
Je fais voyager mes élèves vers leur propre source intérieure créatrice, leur offre un espace de liberté, de bienveillance, et de douceur.

Pour plus d'informations complémentaires sur mon parcours, veuillez visiter le site : www.aufildureve.ca



Margaux Lecolier

Inscription au stage



Réservation :

- Réserve ton inscription par courriel en indiquant ton choix de formule pour l'hébergement et l'enseignement.
- Complète ton inscription au stage en transmettant le paiement dans sa totalité, par virement interac :
à contact.aufldureve@gmail.com
question : théâtre?
réponse : joie

Merci!

*Ta place est réservée après réception du paiement total du stage. Possibilité de paiement en 2 fois sur demande.
(Pas d'annulation possible sauf problème de santé majeure.) En cas d'annulation du stage, tu seras entièrement remboursé.

- Pour les paiements depuis la France, veuillez me le préciser dans le courriel de réservation, un Rib vous sera transmis pour le virement. Merci d'avance!