

👉 STAGES DE COMPTINES ET CONTES

(inscription obligatoire)

2J « LES ENFANTINES » - Les différentes « petites » formes orales dédiées à l'enfance : comptines scandées, rythmées, dansées, chantées. Jeux de mots à rire et à partager avec les enfants de 0 à 6 ans.

Du samedi 10/9 à 9h30 au dimanche 11/9 à 16h

2J « INITIATION AU CONTE » - Comment faire ? Quelles histoires ? Lâcher l'écrit pour l'oral. Se mettre en jeu, être créatif avec confiance. Voix, posture, mémoire, un art de la simplicité qui se travaille.

Du samedi 18/2 à 9h30 au dimanche 19/2 à 16h

Animation : Pascale PORCHEROT, formée à la littérature orale et collecte de mémoire orale. Elle est conteuse professionnelle, chanteuse-interprète et formatrice.

Participation 130 € avec repas et hébergement

👉 STAGE DE CALLIGRAPHIE

(inscription obligatoire)

4J Initiation à la calligraphie et à la symbolique des lettres hébraïques ; découvrir comment elles rentrent en résonance avec notre chemin de vie. Démarche accompagnée par des temps de repos méditatif.

Animation : Danielle GRÉHANT, élève de Franck Lalou pour la calligraphie, elle a suivi également l'enseignement d'A. de Souzenelle.

Du mercredi 19 avril 18h au dimanche 23 avril à 16h

Participation 320 € avec repas et hébergement. 160 € avec repas de midi

👉 STAGE MÉDITATION ZEN SELON LA TRADITION VIA INTEGRALIS

(inscription obligatoire)

2J Etre assis en méditation est un exercice à la fois sobre, simple et subtil. Il est source de force et de renouveau intérieur. Bénéfique pour la santé, il favorise la concentration, la clairvoyance et la connaissance de soi-même. Pour les personnes qui sont en quête de paix, de renouveau spirituel, qui sont décidées à faire l'expérience de leur nature essentielle, cette pratique est propice à leur démarche.

Animation : Yves SAILLEN pratique depuis de nombreuses années *zazen* en tant que chrétien. Elève du Père jésuite Niklaus Brantschen.

Du samedi 24/6 à 10h au dimanche 25/6 à 13h30

Participation 130 € avec repas et hébergement

réaliser
lâcher prise estime
réussir progresser
confiance auteur de ma vie
possibilités capacités
développer devenir
être créativité
changer



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

2016-2017



Maison du Grand Pré
18 impasse du Grand Pré
74650 CHAVANOD
TEL . 04 50 02 82 13
maisondugrandpre@gmail.com
www.maisondugrandpre.fr

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

👉 ATELIER D'ÉCRITURE

(inscription souhaitée)

Pour toute personne qui aime jouer avec les mots, sans pour autant être écrivain ! Vous écrirez en suivant des consignes : l'utilisation des contraintes venant stimuler la créativité en obligeant le rédacteur à trouver de nouvelles solutions pour construire son texte. Un échange a lieu autour des différentes productions, toujours dans une critique bienveillante et constructive.

Animation : Marie-Thérèse Koenig, écrivaine publique, biographe.

**Un samedi par mois de 9h30 à 11h30 : 10/09
08/10 – 10/12 – 07/01 – 04/02 – 04/03 – 08/04
17/06**

Participation annuelle : 80 €. La matinée : 15 €

👉 SESSION : L'ÉPREUVE, UNE OCCASION DE CROISSANCE

(inscription obligatoire)

2J Traverser une épreuve, une période de questionnement ou une crise, est une réalité qui peut arriver à tout être humain au cours d'une vie. Quelque chose se termine (une relation, une situation professionnelle, une certitude par rapport à la vie, etc.) et on ne sait pas encore ce que sera l'avenir. C'est une traversée très inconfortable qui oblige à un arrêt, à une pause, à une réflexion sur la manière de vivre notre vie. Elle invite à un changement. Pendant deux jours nous allons faire une relecture de cette traversée et découvrir des moyens psychologiques et spirituels pour nous remettre en route et faire de ce moment une occasion pour renaitre à la vie.

Animation : Marilena Marasca, formatrice en psychologie de la communication pour travailleurs sociaux et enseignants.

Du samedi 5 novembre à 9h30 au dimanche 6 novembre à 17h

Du samedi 10 juin à 9h30 au dimanche 11 juin à 17h

*Participation 135 € avec repas et hébergement
90 € avec repas de midi*

Autres propositions destinées à tous

👉 DANSE SACRÉE INDIENNE

Sr Eliza LOUIS scc, diplômée en danse classique indienne Bharatanatyam, de l'Université de Kalai Kaviri en Inde, elle enseigne cette danse dans le respect et la beauté de la tradition. Apprentissage des pas de base et des mouvements qui coordonnent les mains, les pieds et les yeux.

Cours réguliers : les jeudis de 18h à 19h30

Tarif annuel : 300 € trimestriel : 120 €

Stage en après-midi

de 14h30 à 18h : 12/11 – 21/01/ - 18/03

Participation 25 €

Stage en journée de 9h30 à 17h le 3 juin

Participation 55 € avec repas

(inscription auprès de Sr Eliza)

👉 MÉDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

Sr Maryline DARBELLAY scc, pratique depuis plusieurs années la méditation. Cette pratique s'inscrit dans la tradition K.G. Dürckheim et de la Via Integralis (apport de la mystique chrétienne). Les séquences de méditation sont entrecoupées de temps de marche et de pauses.

**Les mercredis, deux fois par mois
de 20h à 21h30**

*Participation 6 €**

**Stage en journée (inscription obligatoire) :
de 10h à 17h - 17/09, 17/12, 11/03**

Programme adapté pour les débutants.

Participation 40 € repas végétarien compris

👉 ATELIER VOCAL « CHANTE AVEC NOUS »

(inscription souhaitée)

Ouvert à tous, y compris à ceux et celles qui n'ont jamais chanté ! Remettre le chant au cœur de notre vie quotidienne. Mode d'apprentissage traditionnel de bouche à oreille. Exploration de la vibration du son et de la polyphonie, marches « chantantes »...

Animation : Pascale PORCHEROT, formée à la littérature orale et collecte de mémoire orale. Elle est conteuse professionnelle, chanteuse-interprète et formatrice.

**Un lundi par mois : 12/09 – 03/10 – 21/11 – 05/12
09/01 – 06/02 – 06/03 – 03/04 – 15/05 - 12/06
de 18h30 à 20h**

Participation libre

👉 ATELIER QI GONG DES SAISONS

(inscription souhaitée)

Le Qi gong est un ensemble d'exercices corporels visant à harmoniser les fonctions du corps, de l'esprit et des émotions. Cette pratique est une méditation en mouvement. A chaque saison, des exercices et des conseils de vie préconisés par la médecine traditionnelle chinoise seront proposés.

Animation : Catherine SCHOUBRENNER, formée à l'école EMTCCQ et certifiée par Maître Wenchun Zhang de l'institut de Qi gong de Nanchang (Chine), enseigne le qi gong depuis plus de dix ans.

Les samedis

AUTOMNE : 24/09

HIVER : 07/01

PRINTEMPS : 08/04

ÉTÉ : 01/07

De 9h à 12h

*Participation annuelle : 70€
La matinée : 20 €*