

Bienvenue pour une Semaine d'exploration intérieure !

« Comme un parfum, nous sommes composés de trois notes...

***le cœur** : à l'écoute de son ressenti, de la source en soi*

***le corps** : honorer son corps sacré, l'accueillir et lui offrir toute sa place*

***l'âme** : se relier à l'Autre, à la Terre, au vivant, à plus grand que soi*

*Nous nous sentons complets lorsque notre être profond est accueilli;
notre corps aimé et que nous sommes en communion avec la Terre... »*

Vous trouverez ci-dessous les détails logistiques et le programme de cette semaine.
Si vous avez des questions, vous pouvez appeler Annabella au 06 31 68 93 58
ou envoyer un mail à Marion : marionlemonnier@mailo.com

L'hébergement :

Durant ces quelques jours, nous vous proposons d'être au plus proche de la Nature, pour renforcer votre lien avec elle. C'est pourquoi, nous dormirons en tente.

Vous aurez donc besoin d'apporter votre matériel de camping (tente, matelas, duvet)

Une Roulo'douche et des toilettes sèches seront à votre disposition.

La ferme vous réglera de son point de vu et du chant des oiseaux chaque matin !

Pour ceux et celles qui se sentent un frein pour dormir en camping, n'hésitez pas à nous contacter.
Ensemble, nous trouverons une solution.

Les repas :

L'intégralité de la nourriture sera d'origine biologique et une grande partie des ingrédients proviendra directement du lieu. Les repas seront à dominante végétale.

- Le repas d'accueil du lundi soir sera préparé par nos soins en amont. Merci d'être là pour 19h au plus tard.
- Les petits déjeuners se feront en autonomie entre 8h et 9h, avec des ingrédients mis à votre disposition.
- Pour les repas des trois midis, une recette et les ingrédients nécessaires seront à disposition de l'équipe cuisine (3-4 personnes)
- Les repas des Mardi et Mercredi soir seront préparés par nos soins.
- Le repas du Jeudi soir sera choisi et préparé par l'ensemble du groupe.

Si vous avez un régime spécial, merci de nous le signaler lors de votre inscription.

Autres informations :

Nous vous inviterons à éteindre votre téléphone portable pendant ces quelques jours, afin de profiter pleinement de votre vibration intérieure, sans « perturbations » extérieures.

Pour valider votre inscription, merci d'envoyer un chèque d'arrhes de 80€ à Marion Lemonnier (Lieu dit La Giraudière, 53600 saint Georges sur Erve) avec vos coordonnées.

Si la participation financière est un frein pour vous, n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

	Lundi 17 juillet	Mardi 18 juillet	Mercredi 19 juillet	Jeudi 20 juillet	Vendredi 21 juillet
matin		9h30 météo intérieure chant intuitif 10h30 Atelier d'écriture 11h30 cuisine ou tps libre 12h30 repas	9h30 météo intérieure chant intuitif 10h30 Atelier Création en argile 11h30 cuisine ou tps libre 12h30 repas	9h30 météo intérieure chant intuitif 10h30 Atelier de la Parole continue 11h30 cuisine ou tps libre 12h30 repas	rangement 10h chant intuitif 10h30 partage et clôture de la semaine
après- midi	Arrivée à partir de 17h	14h Méditation nature 15h Atelier Création artistique collective 17h Atelier Rencontre avec son clown	14h Méditation nature 15h Constellation de l'âme 17h Bain de forêt	14h Méditation nature 15h Constellation de l'âme 17h Atelier du bercement	
	19h Repas d'accueil	20h Repas sensoriel	20h Repas « sauvage »	20h Repas collectif	
soirée	Temps de co-naissance	Initiation à la danse intuitive	Cérémonie de l'effeuillage	Rituel pour la Terre	

Qui sommes nous ?

Je suis **Annabella**, une femme simple, en lien avec la nature et le vivant.

Je suis mes envies et mes élans, ce qui me met en joie!

J'aime créer du lien, partager mon expérience de la vie et mon aventure vers l'autonomie. J'ose être qui je suis! je suis responsable de ma vie et de mes choix...

Je suis praticienne en Maïeusthésie et j'aime apporter de la joie, de l'écoute, de la bienveillance, de la présence. J'aime revenir en moi et regarder ce qui s'y passe! J'aime parler de la vie, chanter, danser, partager, contribuer, créer... c'est ce qui m'anime!

Paysanne, animatrice nature, artiste-bricoleuse, **Marion** aime créer et donner vie à ses idées.

Elle consacre son temps à vivre en cohérence avec ses valeurs : respect des rythmes naturels ; autonomie alimentaire ; bien être humain, animal et végétal ; liberté et responsabilité de la pensée ; ... Son fil rouge « Si j'ai besoin de quelque chose, je le crée, car tout est possible.»

Depuis plusieurs années, Marion explore sa nature intérieure par le biais du chant, de la danse, du clown, de la maïeusthésie, de la nudité. Qu'il est doux et puissant de sentir l'expression de son authenticité !