

TRACES

LE CHEMIN DES ÉMOTIONS

CAROLINE ESCAICH VOUS INVITE À SON

stage expérientiel en résidentiel du 4 au 7 juillet 2024



à Ménerbes

Pratique des arts
plastiques et du
yoga



Caroline Escaich

Thérapeute transgénérationnelle
(psychogénéalogiste) - Art-
thérapeute et plasticienne

En petit groupe, dans un cadre inspirant et chaleureux, nous vous invitons à venir vous reconnecter à votre énergie vitale et à votre potentiel créatif afin de retrouver votre **équilibre corps - cœur - esprit**

Venez faire une pause en vivant une expérience qui associe le travail du corps et celui de la création.

A partir d'exercices guidés de yoga et d'expression plastique, nous vous invitons à rencontrer, à traverser les émotions qui sont là et celles qui vous accompagnent depuis toujours pour en comprendre le ou les messages qu'elles vous donnent.

↓ **Dans cette newsletter, vous trouverez :**

Programme, ateliers, et plus encore. Continuez à lire !



La porte d'entrée immédiate vers la vie intérieure est votre corps

Le yoga est un accompagnement idéal adapté à la gestion du stress et des émotions car il combine des techniques posturales, de méditation, de relaxation et de respiration. Il favorise l'observation de soi et la circulation à tous les niveaux dans le corps et agit sur la bonne santé de votre système nerveux

Il convient de noter que cette pratique s'adresse particulièrement aux débutants

La pratique artistique met également l'énergie en mouvement

Jouer, expérimenter sans enjeux, être surpris et laisser parler les matières, tel sera le programme que nous vous proposons. Vous aurez l'opportunité de manipuler un large choix de medium tels que crayons, craies, peintures, encre et terre. En vous appuyant sur l'utilisation de l'écriture, du dessin ainsi que du collage, l'approche spontanée proposée dans ce stage permettra à votre appareil inconscient, intuitif et imaginaire de s'exprimer et se révéler

**Ces deux processus d'exploration permettent de se centrer sur le chemin
et non sur le résultat**

A l'issue de ces deux journées, vous repartirez avec des outils pour continuer à marcher avec plus de confiance et d'ancrage dans votre vie.
Les pratiques sont accessibles à tou.te.s, sans pré-requis.

Plusieurs temps d'échange en groupe seront proposés ainsi que des temps personnalisés si le besoin est là pour la personne



Stage de pratique en Arts Plastiques et Yoga

**JEUDI 4 JUILLET - DIMANCHE 7
JUILLET**

Hébergement :

- 🕒 4 chambres avec lits doubles
- 🕒 Possibilité de partager une chambre à deux
- 🕒 Minimum 4 personnes, maximum 8 personnes

Programme :

Jeudi 4 Juillet

- 🕒 17h : Arrivée, visite des lieux - installation
- 🕒 18h : Pratique des arts plastiques & Yoga
- 20h : Dîner

Vendredi 5 et Samedi 6 Juillet

- 🕒 8h-9h : Yoga
- 🕒 9h-10h : Petit-déjeuner
- 🕒 10h-12h30 : Arts plastiques
- 🕒 12h30-14h : Déjeuner
- 🕒 14h-15h30 : Temps libre
- 🕒 15h30-17h30 : Arts plastiques
- 🕒 16h30 : Collation
- 🕒 18h-19h : Yoga
- 🕒 20h30 : Dîner

Dimanche 7 Juillet

- 🕒 8h-9h : Yoga
- 🕒 9h-10h : Petit-déjeuner
- 🕒 10h-12h30 : Arts plastiques
Clôture du stage
- 🕒 13h : Déjeuner (optionnel)



Tarifs

- 🕒 Chambre individuelle (1 lit double) : 770 €
- 🕒 Chambre partagée (1 lit double) : 570 €

Inclus dans le tarif :

- 🕒 Matériel pour les arts plastiques
- 🕒 Ateliers de yoga
- 🕒 Repas, collations et hébergement pour 3 nuits/4 jours

Non inclus dans le tarif :

- 🕒 Transport
- 🕒 Tapis de yoga

Activités optionnelles :

- 🕒 Temps de repos
- 🕒 Accès à la piscine
- 🕒 Balades dans les environs



PERRINE ROUSSEAU

ARTISTE ET YOGINI

Harmonie entre art textile et yoga :

La création artistique et la pratique du yoga sont deux piliers de la vie de Perrine Rousseau.

Perrine, artiste textile, et pratiquante assidue du yoga depuis vingt ans, partagera avec vous son expertise lors du stage. Quelle que soit votre expérience en yoga, Perrine vous guidera à travers une séance matinale et dynamique, axée sur l'éveil, la conscience corporelle et l'alignement de l'esprit. Sa pratique du Hatha yoga vous préparera à aborder votre journée artistique avec énergie et clarté.

En fin de journée, Perrine vous proposera une séance douce et réconfortante, conçue pour intégrer les bienfaits de la journée et de votre pratique artistique au plus profond de votre être.



Itinéraire

MÉNERBES

Ménerbes, au cœur du Luberon (84)

[CLICK ICI POUR
ACCÉDER À MÉNERBES](#)



Inscription

OFFREZ-VOUS CE CADEAU

En petit groupe, dans un cadre inspirant et chaleureux, nous vous invitons à venir vous reconnecter à votre énergie vitale et à votre potentiel créatif afin de retrouver votre équilibre corps, cœur, esprit.

[CLICKER ICI POUR S'INSCRIRE ET
POUR PLUS D'INFORMATIONS](#)

