

À partir de 9h30 / ACCUEIL avec collation

10h - 11h / ATELIER

YOGA avec Brigitte Chagot / Grande salle

Une belle occasion d'expérimenter un yoga qui associe des postures adaptées à vos tensions (possible sur chaise) avec des respirations. Suivi d'une relaxation de 10 mn et d'une méditation pour apaiser votre esprit.

RYTHME PERCUSSIONS avec Jack Arrouas / Yourte

Découvrez l'âme du musicien qui est en vous !! Goûtez et partagez la joie de faire de la musique. Ici, l'instrument devient notre moyen d'expression et permet une autre forme de communication avec les autres. Vous trouverez, exprimerez et échangerez avec d'autres, les rythmes sont en vous !

11h15 - 12h15 / ATELIER

MÉTHODE FELDENKRAIS avec Catherine Pruvost / Yourte

Élaborée par Moshe Feldenkrais (1904-1984), cette méthode d'éducation somatique nous propose de devenir plus conscients de nos habitudes de mouvements et d'élargir nos possibilités d'action. Elle contribue à réveiller cette capacité que nous avons tous d'apprendre et de nous développer constamment.

THÉÂTRE avec Virginie Anicet / Grande salle

Une invitation à découvrir (ou redécouvrir) l'univers fascinant du théâtre. Que vous soyez extraverti, timide, réfléchi, passionné, cette séance est l'occasion de passer un bon moment collectif. Je proposerai des exercices pratiques pour vous initier à l'improvisation et à l'expression corporelle, afin de libérer votre créativité et de développer votre confiance en vous sur scène. Cette heure de découverte est conçue pour être interactive et conviviale. Préparez-vous à vivre des moments de joie, de rires et d'émotions. Le théâtre est une porte ouverte sur le monde, et je suis ravie de vous y accueillir !

12h30 - 13h45 / DÉJEUNER sur réservation au 06 72 21 35 63

ENTRÉE

Crêpinette en tranche avec betterave et mâche à l'huile de noix

PLAT

Gigot d'agneau accompagné de pommes boulangères

FROMAGE • DESSERT

Gâteau aux noix

5€ par personne



14h - 15h / ATELIER

GEMMOTHÉRAPIE / En extérieur

Découvrez la gemmothérapie, ou médecine des bourgeons, avec Amélie et Odile, paysannes herboristes, productrices de plantes médicinales chez Plantago. Au cours de cet atelier, vous découvrirez les fondements de la gemmothérapie, les principes d'actions et les propriétés des principaux bourgeons. Une partie pratique sur le terrain vous permettra d'apprendre les gestes de cueillette et la préparation de vos propres macérations !

DANSE avec Agnès Maillard / Grande salle

Danser est un moyen d'expression formidable qui permet de communiquer et de s'amuser. Par ses gestes répétés et la rythmique, la danse amène un lâcher prise du corps et de l'esprit mais aussi un ancrage de l'ici et maintenant qui permet un mieux-être. L'atelier est accompagné par des musiciens en live.

15h15 / FILM DOCUMENTAIRE / Grande salle

« Ces microbes qui vous veulent du bien »

en présence de la productrice Muriel Barra

Alimentation, énergie, agriculture, santé, pollution... il semblerait qu'une petite révolution dans l'univers invisible du monde microbien soit en cours. Elle renouvelle notre vision du vivant et bouleverse déjà notre société.

Ce film nous amène à la découverte de scientifiques et entrepreneurs visionnaires, qui ont pour objectif de cohabiter en symbiose avec ces êtres vivants et utiliser leur incroyables pouvoirs pour faire face aux défis environnementaux de notre temps. Un film produit par Latensensuprod Wide Groupe.

16h15 / COLLATION

16h30 / CONCERT

BANDIDEYGUES

«Tapisbrousse» à l'épaule, cheminant entre ciel et terre, le Bandideygues, apparaît tel un génie imaginaire venu de Mésopotamie... Chacun à leur place, les musiciens préparent l'envol du tapis.

Un piano acoustique, une guitare, une basse et une batterie de bois sculptée empruntent des chemins métissés entre transes tribales et mélodies des 4 horizons pour porter une danse de mots engagés où se mêlent poésie, philosophie et espoirs ! Attention... Décollage imminent et lâcher-prise assuré. Bon voyage...

