

# Programme d'activités

Mai-juillet 2018



## Que vais-je y trouver ?

Le calendrier.....	p 2
Les fiches des activités	
• La table d'hôte Métis-sens .....	p 4
• L'atelier d'écriture – morceaux choisis .....	p 5
• L'atelier créatif – carnets d'expression .....	p 6
• La méditation dansée .....	p 7
• Le cercle de parole : La communication homme-femme .....	p 8
• Cercle de parole : travailler en professions indépendantes .....	p 9
Les profils des animatrices	
• Sophie.....	p 10
• Isabelle.....	p 11
• Oumnia.....	p 12
Le développement du projet.....	p 14
Les lieux et partenaires.....	p 13



# Calendrier



Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b> Ste Paule 19h-20h45 Cercle parole Comm. Homme-femme	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> Ste Paule 10h-11h30 Médit. Dansée
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> Charnay 09h00-11h00 Atelier créatif Carnet d'expression	<b>10</b>	<b>11</b> Charnay 9h-10h30 Médit. dansée	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> Charnay 12h15-14h00 Cercle parole Professions d'indépendants	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> Ste Paule 19h-20h45 Cercle parole Comm. Homme-femme			

## Juin

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b> Ste Paule 10h-11h30 Médit. Dansée
<b>4</b> Charnay 14h30-17h00 Atelier écriture morceaux choisis	<b>5</b>	<b>6</b> Charnay 09h00-11h00 Atelier créatif Carnet d'expression	<b>7</b>	<b>8</b> Charnay 9h-10h30 Médit. dansée  12h-14h Theizé Table hôtes Métis'sens	<b>9</b> Theizé 12h-14h Table hôtes Métis'sens	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b> Charnay 12h15-14h00 Cercle parole Professions d'indépendants	<b>13</b>	<b>14</b>		<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b> Charnay 14h30-17h00 Atelier écriture morceaux choisis	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						<b>1</b>
<b>2</b> Charnay 14h30-17h00 Atelier écriture morceaux choisis	<b>3</b>	<b>4</b> Charnay 09h00-11h00 Atelier créatif Carnet d'expression	<b>5</b> Ste Paule 19h-20h45 Cercle parole comm. Homme- femme	<b>6</b> Charnay 9h-10h30 Médit. dansée	<b>7</b>	<b>8</b> Ste Paule 10h-11h30 Médit. Dansée
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

➤ **Lieu à Charnay :**

Ma Grange – 105, montée du chevronnet (parking en haut de la montée du Chevronnet)

➤ **Lieu à Ste Paule :**

Lex Naturalis – Le Bourg (1<sup>ère</sup> rue en montant à droite après le restaurant. Au bout de la rue grand portail gris clair – parking à côté de l'église)

➤ **Lieu pour les table d'hôtes Métis'sens**

à Theizé dans un bel endroit atypique, dont l'adresse sera communiquée lors des inscriptions

## Table d'hôte Métis'sens

### Laissez-vous transporter le temps d'un repas...

Dans un décor imaginé pour l'occasion, embarquons nos papilles pour un petit voyage au Maroc en faisant un détour par l'Italie, un petit saut en Asie tant qu'à faire, et un retour tout en douceur dans le Beaujolais.

Le tout préparé avec des produits de saison, locaux et bio selon les approvisionnements et l'humeur.

### Combien ?

- 18 € le menu
- Vins en sus
- 15 convives max.
- Sur réservation



### Vendredi, pause déjeuner marocaine :

Ribambelle d'entrées

Plat

Fromage

Dessert

### Samedi, escale cuisine du monde :

Ribambelle d'entrées

Choix entre deux plats

Fromages surprise

Assortiment de desserts

### Boissons et vins bio et locaux

### Info pratiques à la réservation

**vendredi 8 & samedi 9 juin à partir de 12h00 à Theizé**

Par Oumnia

Réservations ou questions: [lacabaneaso@gmail.com](mailto:lacabaneaso@gmail.com)/ 06.88.40.22.44

## Atelier d'écriture

### Morceaux choisis

#### Pour qui ?

- Adultes
- Aucun prérequis
- Engagement pour 3 séances

#### Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- Un cadre accueillant, calme et sécurisant qui permette de se concentrer 1h30 à 2h pour écrire
- Expression de soi, de son vécu, de ce qui nous a marqué
- Gagner en confiance en soi
- Témoignage, transmission
- Partage au sein d'un un groupe

#### Combien ?

- Séances de 2h30
- 20 euros la séance
- 50 euros les 3 séances
- 6 à 15 participants

#### Qu'est-ce que c'est ?

C'est d'abord un lieu d'échange ouvert à tous, sans jugement, ni critique et dans la confidentialité. C'est un espace d'expression individuelle. Sans notion de performance, juste pour le plaisir de s'approprier ou se réapproprier cet outil magique qu'est l'écriture. L'écrit pourra librement être partagé au sein du groupe, ou pas.

#### Comment ça se passe ?

Peu importe le niveau d'études préalable, la maîtrise de l'orthographe ou la pratique de l'écriture. Juste se laisser aller l'espace de quelques heures à devenir écrivain. Tranche de vie, mémoire, témoignage, expérience, portrait, besoin d'exprimer un ressenti... S'offrir un exutoire.

#### Déroulé :

- Temps de prise de contact avec ce qui est là : respiration, envies, besoins, ressentis, pensées, mots...
- Rappel du cadre et des règles. Les participants précisent s'ils le souhaitent leurs attentes, envies, besoins.
- Chacun décide ou affine le sujet qu'il va traiter et de la manière dont il souhaite le traiter pour la séance et pour les suivantes. Chacun est libre de le partager avec le groupe ou non
- Ensuite, 1h30 à 2 heures sont consacrées à l'écriture
- Un temps de discussion libre permet de clore la séance
- Les animatrices sont là pour offrir un cadre sécurisant, bienveillant et agréable. Elles circulent et accompagnent chacun individuellement en fonction des demandes.

#### Info pratiques

Trois séances le lundi tous les 15 jours de 14h30 à 17h00 à Charnay : les **lundis 4 juin, 18 juin, 2 juillet**

Avec Oumnia, Isabelle et Sophie

Inscriptions ou questions : [lacabaneaso@gmail.com](mailto:lacabaneaso@gmail.com) /06.88.40.22.44



## Atelier créatif

### Carnet d'expression

#### Pour qui ?

- Adultes et adolescents
- Aucun prérequis, Ne savoir ni dessiner, ni écrire !
- Possibilité d'apporter un carnet à spirales de feuilles blanches A4. Sinon, des feuilles seront fournies

#### Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- Un accès facile à son intuition et à ce dont on n'a pas conscience, de manière simple et ludique
- Déposer le trop plein, se distancier
- Evacuer son stress
- Se connecter à soi-même
- Voir plus clair et prendre de meilleures décisions
- S'étonner agréablement de ses propres ressources

#### Combien ?

- Séances de 2h00
- 20€ la séance + 3€ avec matériel
- 50 euros les 3 séances + 9€ avec matériel
- 8 à 10 participants

#### Qu'est-ce que c'est ?

S'exprimer dans un carnet en alliant le dessin, les couleurs, le collage et l'écriture. Ces 3 méthodes complémentaires permettent d'accéder à toutes les zones du cerveau, et donc de dépasser la barrière de la pensée et des autocensures pour laisser s'exprimer plus librement ce que l'on a en soi. C'est une manière de cheminer et de visiter son intérieur, de manière créative et ludique guidé par un processus.

#### Qu'est-ce que ce n'est pas ?

Ce n'est pas la recherche d'une production artistique. L'attention est portée sur ce qu'il se dégage de la création et ce qui a pu être exprimé et non sur l'esthétique.

Ce n'est pas de l'art-thérapie car bien qu'accompagné par les animatrices, le résultat reste personnel et n'est pas analysé avec un thérapeute.

#### Comment ça se passe ?

Les animatrices posent un cadre bienveillant, puis expliquent le processus et donnent des exemples des différentes techniques d'écriture, de dessin et de collage.

Du matériel est à disposition, de type feuilles de dessin, crayons de couleurs, feutres, peintures, pastelles, papiers couleurs, photos magazines, textes de journaux, colle, ...

Chaque participant travaille individuellement en partant soit : de ce qu'il ressent à l'instant présent, d'un sujet qui le questionne, d'une situation vécue, d'un rêve qui l'a marqué, d'une image qui l'interpelle, ...

Chaque participant est guidé et accompagné par les animatrices pour aider à démarrer si besoin, donner un regard si besoin pour développer quelque chose, aider à ne pas se juger et encourager la création

#### Info pratiques

Les 2èmes mercredis du mois de 9h00 à 11h00 à Charnay :

**mercr. 9 mai, 6 juin et 4 juillet**

avec Isabelle et Oumnia

Inscriptions ou questions: [lacabaneasoi@gmail.com](mailto:lacabaneasoi@gmail.com) / 06.78.12.57.45

## Méditation dansée

### Pour qui ?

- Adultes : hommes et femmes
- Aucun prérequis
- Tenue confortable, tapis de yoga

### Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- Détente des tensions
- Relaxation, ancrage, alignement
- Libre expression par le mouvement
- Plaisir, joie, créativité
- Contact avec mes sensations physiques, émotions, pensées, sans jugement
- Ecoute et mise en mouvement des rythmes intérieurs

### Combien ?

- Séances de 1h15
- 10 euros la séance  
25 euros les 3 séances
- 5 à 15 participants

### Qu'est-ce que c'est ?

La méditation dansée permet d'accueillir l'instant présent, en musique et de vivre notre rythme intérieur pour dénouer nos tensions et faire circuler la vie dans notre corps, dans la douceur.

### Comment ça se passe ?

Les yeux fermés, après un temps de relaxation, d'ancrage et de prise de contact avec nos rythmes intérieurs, nous allons progressivement laisser le mouvement circuler en nous, sans intention, sans réfléchir. Nous allons nous laisser porter par ce souffle qui vient de l'intérieur, la musique, notre inspiration, la douceur d'être au monde et de bouger.

C'est une occasion idéale pour identifier les ressorts qui nous permettent de nous libérer, de contacter la joie, de frissonner de vie, dans le non-jugement, le respect et la bienveillance.

### Info pratiques

Les 1ers dimanches du mois de 10 à 11h30 à Sainte Paule, Lex Naturalis : **dim. 6 mai, 3 juin, 8 juillet**

Les 2eme vendredis du mois de 9 à 10h30 à Charnay, Ma Grange : **ven. 11 mai, 8 juin et 6 juillet**

Avec Sophie

Inscription ou questions : [lacabaneasoi@gmail.com](mailto:lacabaneasoi@gmail.com) /07.52.62.27.75

## Cercle de parole

### La communication homme-femme

(dans le couple et pas que...)

#### Pour qui ?

- Adultes : hommes et femmes
- Aucun prérequis

#### Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- Partager les situations qui nous agacent, que l'on aime particulièrement, qui nous démunissent, qui nous renforcent
- Nos manières de faire dans de telles situations, ce qui fonctionne bien, ce qui ne fonctionne pas
- S'exprimer, entendre des autres, trouver des idées pour faire différemment

#### Combien ?

- Séances de 1h45
- 15 € la séance  
38 € les 3 séances
- 8 à 10 participants

#### Qu'est-ce que c'est ?

Un lieu de partage sécurisé et bienveillant où chacun est libre d'exprimer des faits, pensées, ressentis dans ses situations vécues de relation homme-femme

Ce cercle aura comme support d'échange des extraits du livre « les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus » de John Gray

#### Comment ça se passe ?

Chaque séance est consacrée à une thématique plus particulièrement décidée ensemble selon les envies et besoins. Chaque participant est libre de s'exprimer ou non.

#### Le déroulé :

- Un temps de démarrage avec le rappel des objectifs, du cadre et des règles ; un tour des participants pour partager les envies et/ou les besoins ; la lecture d'extraits du livre en rapport avec la thématique qui se dégage ; et un temps individuel de réflexion
- Un temps de partage où chacun peut s'exprimer et où chacun écoute l'autre
- Un temps de conclusion où l'on fait un tour des participants sur la séance, ce avec quoi chacun repart

#### Infos pratiques

Les 1ers jeudis du mois de 19h00 à 20h45 à Ste Paule :

**jeudis 03mai, 31 mai et 05 juillet**

Avec Isabelle

Inscription ou questions : [lacabaneaso@gmail.com](mailto:lacabaneaso@gmail.com) / 06.78.12.57.45



## Le cercle de parole

### Travailler en professions d'indépendants

#### Pour qui ?

- ✔ Travailleurs en profession libérale, artisans, commerçants
- ✔ Aucun prérequis

#### Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✔ Partager les vécus sur les facteurs de stress et d'épanouissement au travail, tels que l'indépendance et la liberté, les types de reconnaissance, la place dans la société, l'insécurité financière, ...
- ✔ Nos manières de faire selon ses vécus
- ✔ S'exprimer, entendre des autres, trouver des idées pour faire différemment

#### Combien ?

- ✔ Séances de 1h45
- ✔ 15 € la séance  
38 € les 3 séances
- ✔ 8 à 10 participants

#### Qu'est-ce que c'est ?

Un lieu de partage sécurisé et bienveillant où chacun est libre d'exprimer des problématiques, des éléments d'épanouissement, des situations vécues de manière difficiles ou heureuse, en lien avec sa situation de travailleur indépendant, artisan, ou commerçant

#### Comment ça se passe ?

Chaque séance est consacrée à une thématique plus particulièrement décidée ensemble selon les envies / besoins. Chaque participant est libre de s'exprimer ou non.

#### Le déroulé :

- ✔ Un temps de démarrage avec le rappel des objectifs, du cadre et des règles ; un tour des participants pour partager les envies et/ou les besoins ; le choix du thème qui se dégage ; un temps individuel de réflexion sur le thème choisi
- ✔ Un temps de partage où chacun peut s'exprimer et où chacun écoute l'autre
- ✔ Un temps de conclusion où l'on fait un tour des participants sur la séance, ce avec quoi chacun repart

#### Infos pratiques

Les 3èmes mardis du mois de 12h00 à 13h45 à Charnay :

**Mardis 15 mai et 12 juin**

avec Isabelle

Inscription ou questions: [lacabaneasoi@gmail.com](mailto:lacabaneasoi@gmail.com) /06.78.12.57.45

**Sophie Choplain**



Activités proposées:

- **Méditation dansée**
- **Atelier écriture**
- **Massages samvahan**
- **Réflexologie plantaire**

**lacabaneaso@gmail.com**

**07-52-62-27-75**

*Savourer la vie, lui donner un sens, découvrir nos potentiels et les développer, réparer nos blessures et en faire des forces, avancer, pas à pas...*

### Ce qui m'anime à proposer ces activités :

Emotions, sensations, souvenirs, pensées... Pour être disponible, j'apprends à les accueillir, et à observer les mécanismes qui les sous-tendent afin d'en faire des alliés. Pour cela, les mots, la danse, le massage, la méditation, etc. sont de formidables médias. J'ai envie de partager ça.

### Chemin de vie :

A partir de 2010, j'ai accompagné projets et équipes dans le sens du développement durable, au sein d'organisations (de la multinationale à l'association, de la PME à la collectivité territoriale).

Les voyages intérieurs et extérieurs, m'ont permis de me rencontrer, de rencontrer l'autre et le monde.

A partir de 2012, j'ai découvert, puis me suis formée et ai pratiqué le massage, la méditation et le yoga. Je me suis reconnectée avec une partie de moi jusqu'alors peu stimulée.

La Cabane à Soi et les activités que j'y propose sont l'aboutissement d'un long cheminement.

*« Il nous faudra répondre à notre véritable vocation : aimer, admirer et prendre soin de la vie sous toutes ses formes » Pierre Rabhi*

### Savoir-faire et expérience :

- 2010 Master in Management et Mastère spécialisé en management du Dev. Durable
- Formations, retraites et pratique depuis 2012 :
  - massage samvahan, voie du tao et méditation dansée (Jessica Neven du Mont, Lyon)
  - principes de la médecine ayurvédique, massage des pieds et réflexologie plantaire (Université de Médecine Ayurvédique de Colombo, Sri Lanka)
  - marma massages (approche de Vasant Lad, Inde)
  - méditation vipassana (Chennai, Inde)
  - séminaires chamaniques (Taruka project, Pérou)
- Collecte et écriture de contes et récits
- Chant Chorale
- Projets citoyens

## Isabelle Petit



*Accueillir et partager, apprécier le calme et la douceur, se permettre de prendre le temps. Se reconnecter à Soi et l'exprimer grâce à des moyens aussi simples que puissants tels que la nature, le corps, l'écriture, la parole, la respiration, la nourriture, la musique, ...*

### Ce qui m'anime à proposer ces activités :

L'expression de soi est un cadeau à se faire et à faire aux autres. Cela permet de partager le meilleur, d'évacuer le souffrant et de faire place au renouveau.

### Chemin de vie :

- De toute petite et jusqu'en 2016, j'ai travaillé dans l'entreprise à des postes opérationnels, stratégiques, et d'accompagnement ; puis pour l'entreprise en conseil et coaching.
- En 2016 j'ai entamé 1,5 an de reconnexion profonde, aidée en refaisant place à la musique, à l'écriture, aux activités manuelles ; et en développant le rapport à la nature, la méditation, le yoga, les principes de la médecine ayurvédique et les principes énergétiques
- La Cabane à Soi, c'est offrir ce qui pourrait aider les personnes souhaitant être au cœur d'elles-mêmes et laisser pétiller leur potentiel.

### Savoir-faire et expérience :

#### Accompagnement :

- ✓ Coach gestaltiste avec une spécialisation groupes : accompagnements en développement personnel et relationnel
- ✓ Formation analyse transactionnelle

#### Expression artistique :

- ✓ Ecriture d'une nouvelle et d'un livre Carnets créatifs
- ✓ 12ans de cours de piano – groupe de musique (clavier et chant)
- ✓ Dessins, peintures, modelage, et autres bricolages créatifs

#### Business :

- ✓ DESS Contrôleur de gestion industriel
- ✓ Certification Lean Black Belt : chef projet d'amélioration des processus
- ✓ Formation accompagnement des changements en organisations

Activités proposées:

- **Ateliers d'écriture**  
- Morceaux choisis
- **Ateliers créatifs**  
- Carnet d'expression
- **Cercle de parole**  
- Communication homme-femme (dans le couple et pas que...)  
- Travailler en professions d'indépendants
- **Lien à la nature**

[lacabaneaso@gmail.com](mailto:lacabaneaso@gmail.com)

06.78.12.57.45

*mon parcours a toujours été guidé par la recherche de sens*

**Oumnia Boivin**



Activités proposées:

- **Table d'hôte**  
Métis'sens
- **Atelier de cuisine**
- **Atelier créatif**
- **Ateliers d'écriture**

**lacabaneaso@gmail.com**  
**06.88.40.22.44**

*Faire ce qu'on aime c'est la liberté.  
Aimer ce qu'on fait c'est presque un bonheur parfait.*

### Ce qui m'anime à proposer ces activités :

Partager, échanger, se rencontrer, apprendre d'autrui et transmettre s'il en est des savoir-faire dans la convivialité.

### Chemin de vie :

- Après une vie trépidante dans le monde pailleté de l'évènementiel et quelques voyages à travers le globe, je me réalise aujourd'hui dans une vie plus centrée sur le retour à la nature et des fondamentaux de valeurs axées sur l'humain et la simplicité.
- Passionnée de cuisine, j'aime partager cet amour du voyage par les saveurs métissées qui met les sens en éveil...
- Passionnée également d'objets, je récupère, détourne et bricole pour donner une nouvelle vie aux objets.
- L'écriture est pour moi un besoin, un témoignage et une mémoire.

### Savoir-faire et compétences :

#### Cuisine

- Catering durant des festivals.
- Transformation et conserves de fruits, légumes et viandes.

#### Expression et créativité

- Ecriture d'essais et nouvelles et collecte de la « mémoire des anciens »
- Peintures et autres bricolages
- Styliste de mode création et réalisation de collections

#### Direction d'entreprise

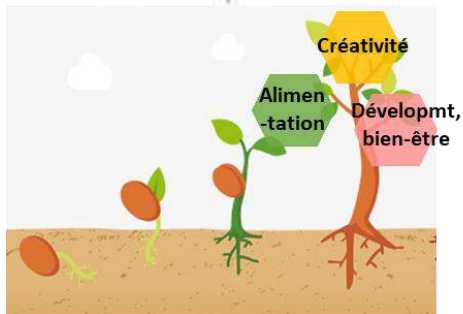
- Matériel socio-éducatif
- Organisation, régie et logistique d'événements.

*Ne pas se refuser le bonheur présent...*



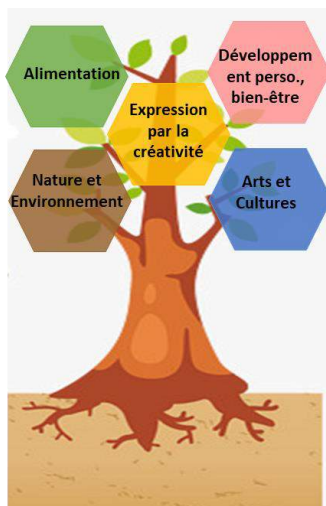
# Le développement du projet

1



- Premières activités
- Identification des besoins et richesses du territoire

2



- Etoffement du programme
- Animation réseau d'acteurs locaux

3



- Emménagement dans un lieu dédié
- Accueil courts séjours





## Nos partenaires



**Lex Naturalis**, Le Bourg, Sainte Paule  
<https://fr-fr.facebook.com/centre.lex.naturalis/>

**Comment se garer ?**  
Parking à côté de l'église



**ma grange**, 105 montée du Chevronnet, Charnay  
<http://magrange.fr/>

**Comment se garer ?**  
Parking à 50 mètres en haut de la montée du Chevronnet



**Epicerie des Colibris**, Le Bourg, Theizé  
<http://epicerie-colibris.fr/>

**Quand venir ?**  
Epicerie ouverte 7/7j  
En mai, ouverture d'un magasin à côté de la mairie au Bois d'Oingt