

La Cabane à Soi propose ses premières activités

Prenez un temps pour vous en attendant les vacances d'été

- ° Table d'hôtes Métis'sens
- ° Atelier d'écriture - morceaux choisis
- ° Atelier créatif - carnet d'expression
- ° Méditation dansée
- ° Cercles de parole
 - La communication homme-femme (dans le couple, mais pas que...)
 - Travailler en professions indépendantes
- ° Et d'autres propositions à venir

Le programme

Table d'hôtes Métis'sens par Oumnia

Dans nos rythmes effrénés, le repas est plus que jamais un moment et un lieu d'échange, de sociabilité et de convivialité. Que dire d'une assiette faite de produits frais, de saison et bio pour vous faire voyager par les saveurs ?

Les vendredi **8** et samedi **9 juin 12-14h** - lieu secret proche de Theizé

Atelier d'écriture - morceaux choisis avec Isabelle, Oumnia et Sophie

Qui n'a pas rêvé un jour de devenir écrivain ? Tranche de vie, portrait, expérience, besoin d'exprimer un ressenti... Voilà une belle occasion, sans notion de performance, juste pour le plaisir de s'approprier ou de se réapproprier cet outil magique qu'est l'écriture.

Trois séances les lundi **4 juin, 18 juin, 2 juillet de 14h30-17h** à Charnay

Atelier créatif - carnet d'expression avec Isabelle et Oumnia

Laissez vous surprendre : s'exprimer dans un carnet par le dessin, le collage, l'écriture, pour cheminer et visiter son intérieur, de manière créative et ludique.

Trois séances les mercredi **9 mai, 6 juin et 27 juin de 9-11h** à Charnay

Méditation dansée avec Sophie

La musique et la pleine conscience nous mettent en mouvement, notre créativité se libère, nos tensions s'estompent, la vie circule à nouveau dans tout notre corps.

Un vendredi par mois les **11 mai, 8 juin et 6 juillet 9-10h30** à Charnay

Un dimanche par mois **6 mai, 3 juin et 8 juillet 10-11h30** à Sainte Paule

Cercles de parole avec Isabelle

- **La communication homme-femme** (dans le couple, mais pas que...)

Partager des situations et des vécus, des manières de réagir. Se distancier, voir les choses autrement, s'inspirer d'autres manières de faire.

Un jeudi par mois les **3 mai, 31 mai, 5 juillet 19-20h45 à Sainte Paule**

- **Travailler en professions indépendantes**

Partager les vécus sur les facteurs de stress et d'épanouissement, les manières de faire; en lien avec sa situation de travailleur indépendant, artisan, commerçant.

Un mardi par mois les **15 mai, 12 juin 12h15-14h00 à Charnay**

Plus d'information dans le catalogue en pièce jointe.

Inscrivez-vous : lacabaneaso@gmail.com

Activités en construction :

- ballade collecte de plantes comestibles
- soirée contes et chansons
- activité jardinage et cuisine
- ...

Le projet

Ce programme d'activités, est la première étape du lancement de **La Cabane à Soi**.

Notre finalité est de vous proposer, en un même lieu, un **éventail d'activités** qui vous apportent ressourcement, plaisir, épanouissement; que ces animations soient créatives, gustatives, méditatives, récréatives, ou bien d'autres choses encore.

Les activités s'appuient sur l'expertise d'un **réseau d'acteurs locaux** à l'écoute de vos besoins, et étoffant progressivement le programme.

En attendant d'emménager, deux beaux lieux partenaires nous accueillent : Lex Naturalis à **Sainte-Paule** et Ma Grange à **Charnay**.

Les tables d'hôte se dérouleront dans un endroit tenu secret et dévoilé lors des inscriptions.

Nous sommes animées par l'envie de monter cet espace ensemble et avec d'autres, notre intention : **favoriser l'émergence du meilleur de chacun**. C'est un projet collectif, inscrit dans les principes de l'économie sociale et solidaire. Notre partenaire, l'épicerie des Colibris de Theizé, fait partie des initiateurs.

**Au plaisir de vous voir bientôt,
Isabelle, Oumnia et Sophie
La Cabane à Soi**