

Programme de La Cabane à Soi

Octobre 2018 - Décembre 2018



Que vais-je y trouver ?

Les activités proposées.....	p 2
Le calendrier.....	p 4
La description détaillée de chaque activité	p 7
Quelques mots sur les animateurs	p 24
Le développement du projet.....	p 34
Les lieux et partenaires.....	p 35

Légende :

 Sophie : prénom de l'intervenant(e)

 : certaines activités nous invitent à plonger à l'intérieur de nous-même, de manière + ou – engageante (l'introspection peut être faible, modérée, importante)

Les activités proposées

NATURE & ENVIRONNEMENT

Balades thématiques

Pour marcher à la découverte des champignons, plantes comestibles, du patrimoine, ...

Matin bi-mens. / 9h-11h30
Pierres Dorées
Adultes – Ados.

Marche dynamique

Chaque fois différentes, ces boucles nous invitent à allier marche rapide, renforcement musculaire et étirements.

Mer. bi-mens. / 9h-10h30
Pierres Dorées
Adultes – Ados.

Marche et relaxation

Mettre ses baskets pour marcher et expérimenter différentes techniques de relaxation au cœur de nos beaux paysages.

Jeu. bi-mens. / 9h30-11h ou 10h30-12h
Pierres Dorées
Adultes – Ados.

Maison et saisons

Et si nous revisitions notre maison de la cuisine au jardin pour fabriquer produits d'entretien, cosmétiques, et cadeaux, et mettre en place quelques idées zéro déchets ?

Jeu. mens. / 14h-16h/19h-21h
Charnay Ma Grange
Adultes – Ados.

EXPRESSION CREATIVE

Initiation au théâtre - Enfants

Se lancer dans le théâtre et l'explorer par le corps, la voix, rigoler avec une comédienne exquise et malicieuse.

Sam. mens. / 10h-12h
Charnay Telli Sabata
Enfants 6-13ans

Récupération et détournement d'objets

Redonner vie à des objets et en créer d'autres de ses mains. Utiliser les objets usagés, fabriquer sa déco. saisonnière.

Sam. mens. / 10h-12h
Ste Paule Lex Naturalis
Adultes - Ados

Théâtre d'objet

Faire travailler l'imaginaire et l'expression. S'exprimer à travers la vie imaginée des objets du quotidien.

Jeu. mens. / 19h-22h
Charnay Ma Grange
Adultes - Ados

Carnet d'expression

Se laisser surprendre par ce que notre monde intérieur a et à nous dire, de manière créative. Dessin, mots, collage.

Jeu. bi-mens. / 09h-11h
Charnay Ma Grange
Ste Paule Lex Naturalis

Atelier d'écriture

Ecrire des nouvelles, progresser sur un escalier pédagogique et développer son propre style d'écrivain.

Jeu. mens. / 14h-18h
Charnay Ma Grange
Adultes

BIEN-ETRE & DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Yoga du rire

Relâcher positivement les tensions et le stress en riant sans raison. Cette pratique amène un rire venant du cœur.

Christel

Relaxation et méditation

Prendre un temps de distanciation et de relâchement. Se laisser guider : pleine conscience, sonore, imaginaire,...

Sophie
Isabelle

Méditation dansée

S'apaiser, se distancier de ses pensées. En pleine conscience, voyager en mettant en mouvement nos rythmes intérieurs, en musique.

Sophie

Cercle de parole – Travailleurs indépendants

Rompre la solitude du dirigeant. Partager ses facteurs de stress et d'épanouissement, et ses trucs et astuces.

Isabelle

Cercle de parole – Ma vie en entreprise

Prendre du recul, bénéficier de regards extérieurs, partager des situations ou des interrogations, trouver comment mieux vivre les relations au travail.

Isabelle

Atelier Eloquencia – Voix dorées

Exprimer, argumenter, ordonner ses idées, choisir ses thèmes et les défendre. Permettre à nos ados de s'affirmer et gagner en confiance en soi

Marie-Cécile

Café des parents

Trouver des clés d'une parentalité positive. Comprendre les principes de l'autorité et du cadre, les émotions et les mystères de l'adolescence ; partager son expérience.

Laurence

Lun. mens. / 19h-20h15

Ste Paule Lex Naturalis
Adultes – Ados.

Jeu. hebdo. / 12h30-13h30

Charnay Ma Grange
et Ste Paule Lex Naturalis

Ven. bi-mens. / 09h-10h30

Charnay Ma Grange
et Ste Paule Lex Naturalis
Adultes

Mar. mens. / 12h-13h45

Ste Paule Lex Naturalis
Libéraux, commerçants, artisans

Jeu. mens. / 19h-20h45

Ste Paule Lex Naturalis
Salariés

Mer. bi-mens. / 15h-17h

Charnay Telli Sabata
Ado. (14-17ans)

Lun. trim. / 12h15-13h45

Ste Paule Lex Naturalis
Adultes

LES MERCREDIS PARENTS-ENFANTS

Tous les mercredis, des moments de partage et de complicité pour les enfants et leurs parents à travers des activités corporelles, gustatives et créatives.

10h30-11h30 : yoga /danse / massages parents-enfants

12h-13h30 : la tablée parents-enfants

14h30-15h30 : atelier créatif / contes / ... parents-enfants

16h-16h30 : le goûter parents-enfants

Ste Paule Lex Naturalis

Parent(s) avec

leur(s) enfant(s)

Sandrine
Nadège
Oumnia
Isabelle

Calendrier

Octobre 18

Mer. 03	9h –10h30	Marche dynamique	Départ sera précisé
	10h30 –11h30	Danse parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
Jeu. 04	9h –11h	Carnet d'expression	Charnay, Ma Grange
	12h30 –13h30	Méditation / relaxation	Charnay, Ma Grange
	14h –18h	Atelier d'écriture	Charnay, Ma Grange
	19h –22h	Théâtre d'objet	Charnay, Ma Grange
Mer. 10	10h30 –11h30	Yoga parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	15h –17h	Atelier Eloquencia - Ados	Charnay, Telli Sabata
Jeu. 11	9h30 –11h	Marche et relaxation	Départ sera précisé
	12h30 –13h30	Méditation / relaxation	Ste Paule, Lex Nat.
	19h-20h45	Cercle parole – Ma vie en entreprise	Ste Paule, Lex Nat.
Ven. 12	9h –10h15	Méditation dansée	Ste Paule, Lex Nat.
Sam. 13	9h –11h30	Balade thème : sources et lavoirs	Départ sera précisé
	10h –12h	Initiation théâtre enfants	Charnay, Telli Sabata
Lun. 15	19h –20h15	Yoga du rire	Ste Paule, Lex Nat.
Mar. 16	12h –13h45	Cercle parole – Travail. Indept.	Ste Paule, Lex Nat.
Mer. 17	9h –10h30	Marche dynamique	Départ sera précisé
	10h30 –11h30	Massages parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
Jeu. 18	9h –11h	Carnet d'expression	Ste Paule, Lex Nat.
	12h30 –13h30	Méditation – relaxation	Charnay, Ma Grange
	14h –16h	Maison & saisons	Charnay, Ma Grange
	19h –21h	Maison & saisons	Charnay, Ma Grange
Ven. 19	9h –10h15	Méditation dansée	Charnay, Ma Grange
Sam. 20	10h –12h	Détournement d'objets	Ste Paule, Lex Nat.
Jeu. 25	9h30 –11h	Marche et relaxation	Départ sera précisé
	12h30 –13h30	Méditation / relaxation	Ste Paule, Lex Nat.
Ven. 26	9h –12h	Balade thème : reconnaître et cuisiner les champignons	Départ sera précisé

- ✔ **Lex Naturalis : c'est à Ste Paule – Le Bourg**
(1^{ère} rue à droite après le restaurant. Dans la rue portail gris clair – parking à côté de l'église)
- ✔ **Ma Grange : c'est à Charnay - 105, montée du chevronnet**
parking en haut de la montée du Chevronnet
- ✔ **Telli Sabata : c'est à Charnay - 1215 route de Bayère**
parking dans la propriété

Novembre 18

Lun. 05	12h15 –13h45	Café des parents : autorité, cadre	Ste Paule, Lex Nat.
Mer. 07	9h –10h30	Marche dynamique	Départ sera précisé
	10h30 –11h30	Yoga parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
Jeu. 08	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	9h –11h	Carnet d'expression	Charnay, Ma Grange
	12h30 –13h30	Méditation / relaxation	Charnay, Ma Grange
	14h –18h	Atelier d'écriture	Charnay, Ma Grange
Sam. 10	19h –22h	Théâtre d'objet	Charnay, Ma Grange
	9h –11h30	Balade thématique	Départ sera précisé
	10h –12h	Initiation théâtre enfants	Charnay, Telli Sabata
Mar. 13	12h –13h45	Cercle parole – Travail. Indept.	Ste Paule, Lex Nat.
Mer. 14	10h30 –11h30	Yoga parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	15h –17h	Atelier Eloquencia - Ados	Charnay, Telli Sabata
Jeu. 15	10h30 –12h	Marche et relaxation	Départ précisé
	12h30 –13h30	Méditation / relaxation	Ste Paule, Lex Nat.
	19h-20h45	Cercle parole – Ma vie en entreprise	Ste Paule, Lex Nat.
Ven. 16	9h –10h15	Méditation dansée	Ste Paule, Lex Nat.
Sam. 17	10h –12h	Détournement d'objets	Ste Paule, Lex Nat.
Lun. 19	19h –20h15	Yoga du rire	Ste Paule, Lex Nat.
Mar. 20	9h –12h	Balade thème : les champignons	Départ sera précisé
Mer. 21	9h –10h30	Marche dynamique	Départ précisé
	10h30 –11h30	Massages parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
Jeu. 22	9h –11h	Carnet d'expression	Ste Paule, Lex Nat.
	12h30 –13h30	Méditation / relaxation	Charnay, Ma Grange
	14h –16h	Maison & saisons	Charnay, Ma Grange
	19h –21h	Maison & saisons	Charnay, Ma Grange
Ven. 23	9h –10h15	Méditation dansée	Charnay, Ma Grange
Mer. 28	10h30 –11h30	Danse parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	15h –17h	Atelier Eloquencia - Ados	Charnay, Telli Sabata
Jeu. 29	10h30 –12h	Marche et relaxation	Départ précisé
	12h30 –13h30	Méditation/relaxation	Ste Paule, Lex Nat.

- ✔ **Lex Naturalis : c'est à Ste Paule – Le Bourg**
(1^{ère} rue à droite après le restaurant. Dans la rue portail gris clair – parking à côté de l'église)
- ✔ **Ma Grange : c'est à Charnay - 105, montée du chevronnet**
parking en haut de la montée du Chevronnet
- ✔ **Telli Sabata : c'est à Charnay - 1215 route de Bayère**
parking dans la propriété

Décembre 18



Sam. 01	9h –11h30	Balade thématique	Départ sera précisé
Mer. 05	10h30 –11h30	Yoga parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	15h –17h	Atelier Eloquencia - Ados	Charnay, Telli Sabata
Jeu. 06	9h –11h	Carnet d’expression	Charnay, Ma Grange
	10h30 –12h	Marche et relaxation	Départ précisé
	12h30 –13h30	Méditation / relaxation	Charnay, Ma Grange
	14h –18h	Atelier d’écriture	Charnay, Ma Grange
	19h –22h	Théâtre d’objet	Charnay, Ma Grange
Ven. 07	9h –10h15	Méditation dansée	Charnay, Ma Grange
Sam. 08	10h –12h	Initiation théâtre enfants	Charnay, Telli Sabata
	10h –12h	Détournement d’objets	Ste Paule, Lex Nat.
Lun. 10	19h –20h15	Yoga du rire	Ste Paule, Lex Nat.
Mer. 12	9h –10h30	Marche dynamique	Départ sera précisé
	10h30 –11h30	Massages parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
Jeu. 13	12h30 –13h30	Méditation / relaxation	Ste Paule, Lex Nat.
	19h-20h45	Cercle parole – Ma vie en entreprise	Ste Paule, Lex Nat.
Mar. 18	12h –13h45	Cercle parole – Travail. Indept.	Ste Paule, Lex Nat.
Mer. 19	10h30 –11h30	Danse parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	12h –13h30	La tablée parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	14h30 –15h30	Atelier créatif parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	16h –16h30	Le goûter parents-enfants	Ste Paule, Lex Nat.
	15h –17h	Atelier Eloquencia - Ados	Charnay, Telli Sabata
Jeu. 20	9h –11h	Carnet d’expression	Ste Paule, Lex Nat.
	10h30 –12h	Marche et relaxation	Départ précisé
	12h30 –13h30	Méditation / relaxation	Charnay, Ma Grange
	14h –16h	Maison & saisons	Charnay, Ma Grange
	19h –21h	Maison & saisons	Charnay, Ma Grange
Ven. 21	9h –10h15	Méditation dansée	Charnay, Ma Grange

- ✔ **Lex Naturalis : c’est à Ste Paule – Le Bourg**
(1^{ère} rue à droite après le restaurant. Dans la rue portail gris clair – parking à côté de l’église)
- ✔ **Ma Grange : c’est à Charnay - 105, montée du chevronnet**
parking en haut de la montée du Chevronnet
- ✔ **Telli Sabata : c’est à Charnay - 1215 route de Bayère**
parking dans la propriété



Fiches détaillées des activités

Balades thématiques

♥ Adultes – Ado. - Enfants

Bi-mensuel

Jours et horaires selon les thèmes
(annulation possible si intempéries)

Oct. : le samedi 13 de 9h à 11h30
et le vendredi 26 octobre de 9h à 12h

Nov. : le samedi 10 de 9h à 11h30
et le mardi 20 de 9h à 12h

Déc. : le samedi 01 de 9h à 11h30
Lieu communiqué aux inscrits

10€/ balade

6 à 12 participants

Qu'est-ce que c'est ?

Nous vivons dans une belle région aux 1000 ressources, chargée d'histoire, de curiosités, de trésors et de dons, légués par la nature et pour d'autres par les hommes.

C'est un plaisir et un enrichissement sans cesse renouvelé que de découvrir ou redécouvrir le charme de notre environnement, tout au long de l'année. Les thèmes proposés seront indexés sur le rythme des saisons, pour aller à la rencontre des sources et de l'eau, de toutes sortes de champignons à celle de fleurs ou plantes sauvages, ou encore à la rencontre de nos chères cadoles, et autres vignobles et produits du terroir...

Comment ça se passe ?

Chaque balade a un thème défini selon les saisons, et leur durée varie de 2h à 3h, selon la durée nécessaire pour prendre le temps d'explorer, de comprendre, de cueillir, ... Tout ceci est annoncé pour les 2 mois à venir.

Un accompagnateur passionné de son sujet vous accompagne sur le tracé qu'il aura défini, pour au long de la balade vous donner des commentaires et des explications.

Samedis 13 octobre et samedi 10 novembre : les sources et les lavoirs

Vendredi 26 octobre et mardi 20 novembre : les champignons : savoir les reconnaître et leurs secrets de cuisine

Pré-requis

- ✔ Etre capable de marcher au moins 2,5 h à son rythme
- ✔ Tenue confortable et chaussures de marche

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✔ Découvrir de nouveaux itinéraires et lieux
- ✔ Comprendre son environnement
- ✔ Se sentir en lien avec la nature et ses ressources
- ✔ Se vider la tête, libérer ses tensions
- ✔ S'émerveiller d'une lumière, d'un paysage...
- ✔ Faire de nouvelles rencontres

Inscription / questions : lacabaneaso@gmail.com – 06 41 92 04 56

Marche dynamique


 Adultes – Ados

Mercredi bimensuel – 9h-10h30
(ajustements selon saison et météo)
(annulation possible si intempéries)

Oct. : le 03 et le 17 octobre

Nov. : le 07 et le 21 novembre

Déc. : le 12 décembre

Lieu de départ changeant,
communiqué aux inscrits

15€/ séance – 13€ avec abonnement

6 à 12 participants

Qu'est-ce que c'est ?

C'est avant tout profiter de la Nature pour se reconnecter avec soi-même et prendre un temps pour soi. On dénoue les tensions, on met nos sens et notre corps en action, en savourant les beautés et richesses des paysages et chemins environnants.

On retire le meilleur de l'activité physique effectuée en plein air, grâce à l'exposition à la lumière solaire, au contact avec la Nature et avec les autres.

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

Ce n'est pas une compétition ou une recherche de performance. Ni une recherche de limites à repousser.

Comment ça se passe ?

Les marches sont une boucle chaque fois différente et ne représentent pas de difficultés majeures. Elles ont toutes lieu dans le secteur des Pierres dorées.

Tout au long de la boucle, sont proposés des exercices de renforcement musculaire, de coordination, d'assouplissements, d'équilibre et de cardio, que chacun réalise à son rythme et à son niveau.

Anne amène son regard attentif à chacun, encourage, guide, conseille, ajuste les postures et coordonne le groupe.

On fait de l'exercice et on entretient sa forme physique dans une ambiance décontractée et dans la bonne humeur (sans jamais s'arrêter ou presque !). Dynamisme assuré !

Pré-requis

- ✔ Etre capable de marcher sur un rythme un peu soutenu
- ✔ Tenue et chaussures confortables.
- ✔ Eau

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✔ Faire de nouvelles rencontres
- ✔ Se vider la tête en bougeant le corps
- ✔ Libérer ses tensions et se faire du bien
- ✔ S'émerveiller d'une ambiance, d'un paysage
- ✔ Découvrir de nouveaux chemins et itinéraires....

Marche et relaxation

Qu'est-ce que c'est ?

C'est avant tout profiter de la Nature pour se reconnecter avec soi-même et prendre un temps pour soi. On dénoue les tensions, on met nos sens et notre corps en action, en savourant les beautés et richesses des paysages et chemins environnants.

On s'inspire du calme et de la Nature qui nous entoure.

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

Ce n'est pas une compétition ou une recherche de performance. Ni une recherche de limites à repousser.

Comment ça se passe ?

Un départ ensemble pour une marche tranquille sur une boucle chaque fois différente dans le secteur des Pierres Dorées, et dont les paysages et les ambiances sont propices à la détente et à la relaxation.

Au long de la marche, dans une ambiance calme et détendue, des techniques de relaxation sont proposées en accord avec les pas, le souffle, la posture, et le rythme de marche individuels. Egalement, des arrêts sont aménagés pour prendre un temps pour soi et e connexion avec son environnement, effectuer des mouvements de relaxation, des exercices de respiration, de méditation, des automassages,

Une seule idée : apporter apaisement, réconfort et bien-être, autant à son corps qu'à son esprit !



Adultes – Ados

Jeudi bimensuel

9h30-11h l'été – 10h30-12h l'hiver
(annulation possible si intempéries
ou séance aménagée en intérieur)

Oct. : le 11 et le 25 octobre

Nov. : le 15 et le 29 novembre

Déc. : le 06 et le 20 décembre

Lieu de départ changeant,
communiqué à chaque séance aux inscrits

15€/ séance – 13€ avec abonnement

6 à 12 participants

Pré-requis

- ✓ Être capable de marcher 1h30 tranquillement à son rythme
- ✓ Tenue et chaussures confortables
- ✓ Eau, tapis ou serviette si besoin

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Faire de nouvelles rencontres
- ✓ Être en accord avec son corps et son esprit
- ✓ Se vider la tête, libérer ses tensions
- ✓ S'émerveiller d'une lumière, d'un paysage...
- ✓ Découvrir de nouveaux itinéraires et lieux

Maison et saisons

Qu'est-ce que c'est ?

Marre d'acheter cher des produits bourrés de composants toxiques, marre de jeter tout et n'importe quoi ? Envie d'exercer votre bon sens, vos qualités de bricoleur, de vous faire plaisir et de partager ?

Cet atelier est pour vous ! Il vise à découvrir et mettre en œuvre des trucs et astuces en lien avec la maison, les saisons et le corps. Fabriquer vos propres produits cosmétiques, hygiène, entretien, accessoires, cadeaux.

Pour faire des économies, prendre soin de notre santé, puiser dans la nature et chez nos grand-mères de bonnes recettes, en nous faisant plaisir.

Comment ça se passe ?

Les animatrices posent un cadre convivial pour une série de 10 séances d'octobre à juillet, qui peuvent être prises séparément ou dans la continuité. A chaque séance on échange, on découvre des bonnes pratiques et on repart avec un objet, un produit, un accessoire fabriqué sur place à utiliser ou à offrir.

L'atelier propose deux sorties dans l'année.

Le petit outillage est à disposition (cutters, ciseaux, colle...), les matériaux de base sont fournis (savons en flocons, huiles essentielles, bases...). En fonction de vos envies et des stocks disponibles, vous serez invités à rapporter vos déchets réutilisables.

Le programme pour octobre, novembre et décembre :

- Fabrication nettoyant de surface
- Fabrication d'essuie-tout lavable
- Fabrication de produits d'hygiène pour la salle de bain et pour les toilettes
- Fabrication d'éponges
- Fabrication de lingettes et huiles pour le corps
- Fabrication de déodorant naturel

2 ateliers au choix : 14h-16h ou 19h-21h

Adultes – Ados
Jeudi mensuel
Oct. : le 18 octobre
Nov. : le 22 novembre
Déc. : le 20 décembre

Ma Grange - Charnay

20€/ atelier + 5€ pour le matériel
17€ avec abonnement + matériel

8 à 10 participants

Prérequis

- ✓ Avoir à cœur de consommer autrement
- ✓ Possibilité d'apporter ses objets et matériaux jetés

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Des trucs et astuces pour changer de mode de consommation et aborder la démarche 0 déchet pièce par pièce
- ✓ Fabriquer mes produits d'entretien, cosmétiques et accessoires
- ✓ Passer un bon moment avec des gens sympa
- ✓ Partager nos trucs et astuces
- ✓ Une sortie hammam avec des produits naturels
- ✓ Faire des économies



Laura

Initiation au théâtre - enfants

♥ Enfants de 6 ans à 13 ans

Samedi mensuel – 10h-12h

Oct. : le 13 octobre

Nov. : le 10 novembre

Déc. : le 08 décembre

Telli Sabata – Charnay

20€/ séance – 17€ avec abonnement

6 à 12 participants

Engagement pour 3 séances

Qu'est-ce que c'est ?

Se regarder, jouer ensemble, ne pas se donner de limite, ouvrir grand les bras à l'imaginaire, à l'invisible et à l'extraordinaire.

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

Nous n'allons pas apprendre la tristesse, la joie... ce n'est pas un cours de théâtre où il faut appliquer des techniques sans ressentir ; c'est un atelier où nous allons explorer, tenter, essayer, nous tromper et surtout nous amuser !

Comment ça se passe ?

Pendant ces ateliers, il y aura un temps d'échauffement en musique, ensuite nous ferons plusieurs jeux d'improvisation.

La deuxième partie de la séance sera consacrée à l'écriture ou à la mise en scène d'une histoire choisie ou encore à l'interprétation d'une scène.

En fin de séance nous ferons un temps de relaxation.

Pré-requis

- ✓ Aucune expérience théâtrale n'est demandée
- ✓ Tenue confortable

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Se faire confiance
- ✓ Faire confiance
- ✓ S'amuser, laisser venir
- ✓ Ne pas juger
- ✓ Ne pas se juger
- ✓ Être une troupe

Inscription / questions : lacabaneaso@gmail.com – 06 41 92 04 56



Atelier créatif - Détournement et recyclage d'objets

♥ Adultes - Ados (13 ans mini)

Samedi mensuel – 10h-12h

Oct. : le 20 octobre

Nov. : le 17 novembre

Déc. : le 08 décembre

Lex Naturalis – Ste Paule

20€/ atelier – 17€ avec abonnement
+ éventuellement un coût de matériel,
selon les thèmes

5 à 8 participants

Qu'est-ce que c'est ?

Prendre plaisir à créer des objets de décoration originaux, et aussi à recycler des produits cassés. Ou plus simplement à donner vie à quelque « déchets » de notre quotidien. C'est tout l'esprit de la « récup' » qui se mêle à la créativité.

Le détournement est stimulant d'un point de vue créatif, et est le plus souvent surprenant et amusant. Cerise sur le gâteau : il peut aussi s'avérer économique !

Marcel Duchamp, nous a ouvert la voie en 1913 : il a osé un urinoir transformé en fontaine. Pour lui, c'est le regard que nous portons sur les choses qui fait ou non une œuvre d'art. Alors... pourquoi pas nous ?

Comment ça se passe ?

A chaque séance, un thème est défini et communiqué en amont. Ce thème est choisi à partir d'objets de récupération en rapports avec la saison ou les fêtes du moment.

Le matériel est fourni, il vous sera éventuellement demandé d'apporter des « déchets ». Chouette !

On bricole, on bricole, on rit, on se surprend, on invente, on délire, on est très sérieux, on échange, on est concentrés et silencieux.

Et bien sûr : on repart avec son œuvre !

Pré-requis

- ✓ Aimer bricoler ou manipuler des outils
- ✓ Tenue adéquate en prévision de possibles salissures

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Le plaisir d'inventer une vie différente à un objet
- ✓ Le plaisir de bricoler
- ✓ Le plaisir de partager

Inscription / questions : lacabaneaso@gmail.com – 06 41 92 04 56



Laura

Théâtre d'objets



♥♥ Adultes – Ados (x ans mini)

Jeudi mensuel – 19h-22h

Oct. : le 04 octobre

Nov. : le 08 novembre

Déc. : le 06 décembre

Ma Grange – Charnay

30€/ séance – 25€ avec abonnement

6 à 12 participants

Qu'est-ce que c'est ?

C'est comme une petite boutique où nous entrons sur la pointe des pieds...pour voir de belles idées jaillir des tiroirs de l'imagination...

Le théâtre d'objet peut être peu bavard. C'est parce qu'il parle déjà beaucoup sous le silence de ses images.

Un lieu où règne la simplicité et la bienveillance, pour essayer, oser, se tromper, progresser, se surprendre, se lâcher.

Un moment pour se regarder, jouer ensemble, ne pas se donner de limite, ouvrir grand les bras à l'imaginaire, à l'invisible et à l'extraordinaire.

Comment ça se passe ?

Pendant ces ateliers, il y aura un premier temps où nous allons commencer avec de la relaxation. Puis un temps d'échauffement corporel.

Ensuite nous irons nous plonger dans nos objets, ensemble, puis à deux, puis seul... Nous partirons de nos souvenirs, découvrirons le pouvoir métaphorique d'un objet.

Il n'y a pas de manipulation, nous ne transformerons pas les objets. Nous les utiliserons tels qu'ils sont.

Nous verrons aussi comment d'un objet peut naître une histoire...

En fin de séance nous ferons à nouveau un temps de relaxation.

Pré-requis

- ✓ Aucune expérience théâtrale n'est demandée
- ✓ Tenue confortable
- ✓ Apporter 10 objets du quotidien

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Se faire confiance
- ✓ Faire confiance
- ✓ S'amuser, laisser venir
- ✓ Ne pas juger
- ✓ Ne pas se juger

Inscription / questions : lacabaneaso@gmail.com – 06 41 92 04 56

Qu'est-ce que c'est ?

S'exprimer dans un carnet en alliant le dessin, les couleurs, le collage et l'écriture. Se laisser surprendre par tout ce que notre intérieur a à nous révéler.

Ces 3 méthodes complémentaires permettent d'accéder à toutes les zones du cerveau, et ainsi 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 d'accéder à ses ressources de manière créative et ludique, guidé par différentes techniques.

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. Non sur l'esthétique.

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

Comment ça se passe ?

Isabelle pose un cadre bienveillant, puis explique le processus et donne des exemples des différentes techniques d'écriture, de dessin et de collage. Chacun se connecte soit à un sujet qu'il souhaite explorer (sujet qui le questionne, situation qui l'interpelle, rêve qui l'a marqué, ...), soit à ce qui est présent à l'instant (une sensation physique, une émotion, une pensée, ...).

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

Le déroulé :

Chaque participant travaille individuellement, et peut s'il le souhaite demander à l'animatrice une aide pour développer quelque chose, ne pas se juger, encourager la création ; ou un regard externe avec une autre lecture de la création.

Un temps de partage collectif est proposé pour ceux qui le souhaitent.



Adultes – Ado. (16ans mini)

Jeudi bimensuel – 9h-11h

Oct. : le 04 à Ma Grange – Charnay
le 18 à Lex Naturalis – Ste Paule

Nov. : le 08 à Ma Grange – Charnay
le 22 à Lex Naturalis – Ste Paule

Déc. : le 06 à Ma Grange – Charnay
le 20 à Lex Naturalis – Ste Paule

20€/ séance – 17€ avec abonnement

5 à 7 participants

Pré-requis

- ✓ Aucun prérequis.
Ne savoir ni dessiner, ni écrire !
- ✓ Possibilité d'apporter son propre carnet à spirales de feuilles blanches A4. Sinon, un carnet vous sera fourni.

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 pour prendre de meilleures décisions
- ✓ Obtenir des éléments pour dénouer des situations
- ✓ S'étonner agréablement de ses propres ressources

Qu'est-ce que c'est ?

En plus de l'écriture, les ateliers sont basés sur la relecture et l'échange. Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante installée par Catherine, ils permettent de développer la créativité tout en améliorant le style et/ou la mise en forme des textes (le point de vue, le monologue intérieur, les dialogues ...)

Les textes obtenus sont de courts fragments ou des nouvelles suivant l'envie de chacun. Ils relatent des fictions basées sur des impressions, des moments de vie.

Comment ça se passe ?

La séance commence par une « mise en plume » ludique : court texte destiné à s'amuser de mots ou d'expressions dans la bonne humeur.

Ensuite chacun s'adonne à l'écriture d'un texte sur un thème donné par l'animateur.

Puis c'est un temps de lecture et d'échanges sur chacun des textes, l'objectif étant de donner envie à l'auteur de « re-travailler », son texte, en sachant qu'il est seul juge des suggestions qu'il est libre d'accepter ou refuser. L'échange se fait dans l'esprit de relever les points forts du texte et de proposer des améliorations.

L'auteur, s'il le désire, travaille à nouveau son texte à la maison et le fait parvenir à l'animateur ou à tous par mail.

Pré-requis

- ✓ Aucun pré requis
- ✓ Juste l'envie de partager et d'améliorer ses écrits

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ La découverte de ses potentiels d'écrivain
- ✓ Le plaisir de la créativité partagée et souvent encouragée par les autres
- ✓ La possibilité d'un re-travail des textes (forme, style, point de vue)
- ✓ Le plaisir de l'achèvement d'un texte qu'on aura envie de lire à d'autres
- ✓ L'acquisition et l'emploi de « techniques » de narration variées (comparaison de passé et présent, du « je » et du « il » ou « elle », le monologue et le dialogue, ...)



Yoga du rire



Adultes

Lundi mensuel – 19h-20h15

Oct. : le 15 octobre

Nov. : le 19 novembre

Déc. : le 10 décembre

Lex Naturalis – Ste Paule

12€/ séance - 10€ avec abonnement

5 à 15 participants

Qu'est-ce que c'est ?

YOGA = cessation des tourbillons, apaisement corps/esprit

RIRE = manifestation de joie, gaité, sensation heureuse

YOGA + RIRE = YOGA DU RIRE !!

Facile et accessible, immédiat et efficace, le yoga du rire repose sur un rire « sans raison ». Le rire pratiqué ainsi ne vient pas de la tête (le mental est absent), il vient du cœur.

Le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel, et l'on peut atteindre l'éclat de rire sans impliquer le mental et les pensées.

Le mouvement crée l'émotion : apporter du rire à son corps et l'esprit suivra !

Rire avec tout le corps permet de solliciter le diaphragme : la respiration devient abdominale rendant optimal les échanges gazeux, enrichissant le sang en oxygène.

Ainsi, on calme le corps et l'esprit, déverrouillant les effets néfastes du stress par exemple...

Comment ça se passe ?

La séance commence par des échauffements doux du corps et de la voix, et des étirements afin de se préparer au rire

Ensuite, Christel vous propose des exercices de rires

Puis une méditation du rire

Un temps sera consacré à la détente du corps

Et la séance se clôturera par un échange entre participants sur le ressenti de chacun.

Pré-requis

- ✓ Aucun pré-requis
- ✓ Nul besoin d'avoir le sens de l'humour

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Des bénéfices pour la santé :
 - le système immunitaire se renforce sans effort
 - excellent exercice cardio-vasculaire
 - augmente la circulation sanguine, détend les muscles
 - antidote à la dépression
 - réduit la tension artérielle
 - détruit les effets néfastes du stress
 - Libération naturelle d'endorphines, pour faire le plein de bonne humeur
- ✓ Lâcher-prise, prendre du recul, accroître la confiance en soi
- ✓ Rire en groupe : plus efficace que rire seul, renforçant ainsi les effets positifs du rire



Relaxation et méditation

♥ ♥ Adultes, ados.

Jeudi mensuel – 12h30-13h30

Oct. : les 04, 11, 18 et 25 octobre

Nov. : le 08, 15, 22 et 29 novembre

Déc. : le 06, 13 et 20 décembre

Lex Naturalis – Ste Paule

10€/ séance – 8,50€ avec abonnement

Qu'est-ce que c'est ?

Un moment régulier pour se relaxer ou méditer, en bénéficiant d'un support et/ou d'un guide.

C'est l'expérimentation de différents types de méditations, tels que : la méditation de pleine conscience, la méditation sonore, la méditation organique, la méditation imaginative.

Les types de méditations proposés :

- **Pleine conscience** : attention portée à ce qui est présent sans s'y attarder
- **Sonore** : musique enregistrée ou acoustique comme support à la méditation ou à la relaxation
- **Organique** : exploration de nos organes pour leur apporter bien-être, relaxation
- **Imaginative** : textes lus* s'appuyant sur l'imagination, amenant relaxation, et/ou nettoyage émotionnel, motivation, ... (*de Bernard Isnard)

Comment ça se passe ?

1 pratique différente est proposée chaque jeudi midi, avec une rotation aléatoire. Tout à tour, Sophie ou Isabelle vous accueille avec quelques mots sur la méditation proposée, puis..... vous vous laissez guider !

Les praticiennes : méditations sonore, organique et pleine conscience avec Sophie, méditation imaginative et pleine conscience avec Isabelle

Pré-requis

- ✓ Aucun pré-requis
- ✓ Débutants ou expérimentés

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Bénéficier des nombreux bienfaits de la méditation : détente, relâche des tensions, un état de bien-être mental, une libération des pensées néfastes, faire taire le brouhaha intérieur et se centrer sur Soi
- ✓ La découverte de plusieurs manières de méditer
- ✓ Un cadre et un support permettant de pratiquer régulièrement la/les méditation(s) qui me conviennent

Inscription / questions : lacabaneaso@gmail.com – 06 41 92 04 56

vendredi bi-mensuel – 9h00-10h15

Oct. : le 12 à Lex Naturalis – Ste Paule
et le 19 à Ma Grange - Charnay

Nov. : le 16 à Lex Naturalis – Ste Paule
et le 23 à Ma Grange – Charnay

Déc. : le 07 à Lex Naturalis – Ste Paule
et le 21 à Ma Grange - Charnay

13€/ séance - 11€ avec abonnement

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.

Pré-requis

- ✓ Aucun pré-requis
- ✓ Tenue confortable
- ✓ Tapis de yoga si possible

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

Inscription / questions : lacabaneaso@gmail.com – 06 41 92 04 56

Cercle de parole – Travailleurs indépendants

Qu'est-ce que c'est ?

Un lieu de partage sécurisé et bienveillant où chacun peut exprimer les situations qu'il rencontre, a rencontré ou qui s'annoncent, ses manières de faire, de réagir, ses idées ; en lien avec sa situation de travailleur indépendant, artisan, ou commerçant. Chacun peut s'exprimer, et entendre des autres qui sont en situations similaires. Différentes thématiques liées au fait de travailler à son compte sont proposées.

Les thèmes abordés peuvent être par exemple : être seul : liberté et poids, l'équilibre de vie pro./familial, se donner un cadre et s'y tenir, les aspects juridiques et de protection sociale, variations de CA et rémunération, ...

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

Ce n'est pas un groupe thérapeutique. Les problématiques sont partagées, sans recherche de causes. Simplement un lieu où l'on peut partager et se nourrir de l'expérience des autres.

Comment ça se passe ?

Isabelle pose un cadre bienveillant et sécurisé en expliquant les règles de fonctionnement (notamment comment parler pour soi et sans faire état de jugements).

A partir des thématiques proposées ou des envies et besoins de chacun, des échanges libres ont lieu entre les participants qui réagissent aux propos des autres ou amènent de nouveaux sujets.

Le déroulé :

- Rappel du cadre et règles ; tour des participants sur leurs besoins et leurs envies
- Un temps de partage où chacun peut s'exprimer et écouter l'expérience des autres
- Un temps de conclusion sur ce avec quoi chacun repart



Travailleurs libéraux,
artisans, commerçants

Mardi mensuel – 12h-13h45
Lex Naturalis – Ste Paule

Oct. : le mardi 16 octobre

Nov. : le mardi 13 novembre

Déc. : le mardi 18 décembre

18€/ séance – 15€ avec abonnement

5 à 8 participants

Pré-requis

- ✓ Travailler à son compte
- ✓ ou être en projet ou en questionnement pour se mettre à son compte

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, ...
- ✓ S'exprimer, entendre des autres, trouver des idées pour faire différemment
- ✓ Trouver d'autres manières de faire / de réagir / de voir les choses
- ✓ Se sentir moins seul, et moins démuni ; se rendre compte que les autres vivent des choses similaires

Cercle de parole – Ma vie en entreprise

Qu'est-ce que c'est ?

La vie en entreprise peut-être tout aussi sécurisante, cadrante, conviviale et source de reconnaissance ; que brutale, violente, stressante, voir source de souffrance.

Ce cercle de parole est un lieu sécurisé et bienveillant, où chacun peut exprimer son vécu en entreprise, les situations et expériences, doutes et interrogations sur lesquelles il a besoin de partager et/ou d'entendre des autres.

Les thèmes abordés peuvent être par exemple : la sympathie dans les liens hiérarchiques, la bienveillance entre collègues, le sens que l'on met dans son travail quotidien, attitude face aux personnalités perverses, reconnaître les risques de burn out, ...

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

Ce n'est pas un groupe thérapeutique. Les problématiques sont partagées, sans recherche de causes. Simplement un lieu où l'on peut partager et se nourrir de l'expérience des autres.

Comment ça se passe ?

Isabelle pose un cadre bienveillant et sécurisé en expliquant les règles de fonctionnement (notamment comment parler pour soi et sans faire état de jugements).

A partir des thématiques proposées ou des envies et besoins de chacun, des échanges libres ont lieu entre les participants qui réagissent aux propos des autres ou amènent de nouveaux sujets.

Le déroulé :

- Rappel du cadre et règles ; tour des participants sur leurs besoins et leurs envies
- Un temps de partage où chacun peut s'exprimer et écouter l'expérience des autres
- Un temps de conclusion sur ce avec quoi chacun repart



Travailleurs salariés

Jeudi mensuel – 19h-20h45
Lex Naturalis – Ste Paule

Oct. : le jeudi 11 octobre

Nov. : le jeudi 15 novembre

Déc. : le jeudi 13 décembre

18€/ séance – 15€ avec abonnement

5 à 8 participants

Pré-requis

- ✓ Être salarié
- ✓ ou en questionnement pour le (re)devenir

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Prendre du recul, bénéficier de regards extérieurs aux situations
- ✓ Partager ce qui pose questions, ce avec quoi on ne se sent pas très bien
- ✓ Partager aussi ce avec quoi on se sent bien, les solutions que l'on a mises en place.
- ✓ Partager également la manière dont on se projette, ce dont on a envie comme changement ou stabilité
- ✓ S'exprimer, entendre des autres, trouver des idées pour faire différemment. Trouver d'autres manières de faire / de réagir / de voir les choses.



Atelier Eloquencia – Voix dorées



Adolescents (14-17ans)

Mercredi bi-mensuel – 15h-17h
Ma Grange ou Telli Sabata – Charnay

Oct. : le 10 octobre

Nov. : le 14 et le 28 novembre

Déc. : le 05 et le 19 décembre

20€/ séance – 17€ avec abonnement

6 à 8 participants
engagement pour le trimestre

Qu'est-ce que c'est ?

Un cycle d'ateliers destiné aux adolescents, dédié à la culture du débat et la prise de parole en public.

L'objectif est d'apprendre, exprimer, argumenter, ordonner ses idées, choisir ses thèmes et les défendre. Egalement, préparer un projet de Battle Verbale (confrontation positive d'idées ou en d'autres termes, joutes oratoires).

Dans le fond, des exercices permettent de travailler la confiance en soi et l'affirmation de soi, dans le respect de l'autre.

L'objectif : co-Construire le monde de demain ensemble avec différentes notes, chacun sa partition, une musique harmonieuse.

Comment ça se passe ?

La présence à chaque atelier, permettra de préparer un projet final de Battle Verbale ou joute oratoire, où chacun exprimera sa voix.

A chaque séance, on travaille la confiance en soi, la prise de parole en public, l'écriture, l'argumentation des thèmes choisis ; grâce à différents outils :

Les Arts Oratoires : exercices de base du théâtre, de la prise de parole en public, poésie, slam, écriture en prose

Rythmes : parler en rythme avec intonation et conviction, bouger son corps

Respiration : intégration du silence, du calme, de la déconnection

Occupation de l'espace : communication non verbale

Et bien d'autres choses encore....

Pré-requis

- ✓ Aucun pré-requis
- ✓ Si ce n'est l'envie d'expérience, d'expérimenter !

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Découvrir et pratiquer le débat et la prise de parole en public
- ✓ Affirmation de soi, exprimer ses convictions, ce que l'on aime
- ✓ Exprimer ses différences, être pluriel et aimer l'être
- ✓ S'exprimer, se lâcher, respirer, bouger
- ✓ Rencontrer et partager
- ✓ Préparer une Battle Verbale, des joutes oratoires
- ✓ Gagner en confiance



Le café des parents

Qu'est-ce que c'est ?

Un café des parents est un lieu d'écoute dans la bienveillance, pour échanger sur les pratiques éducatives, autour de thèmes. Les thèmes proposés sont assez généraux, et différents à chaque rencontre. Chacun vient avec son interrogation, son inquiétude ou autre préoccupation, également tout simplement son expérience. Laurence apporte son éclairage.

Il est ouvert aux parents, grands-parents, assistantes maternelles, familles d'accueil...

Comment ça se passe ?

Après un temps d'accueil, Laurence partage avec les participants un petit support sur le thème proposé. Cela peut être un petit film (une 15 ou 20mn), un article, un témoignage audio, ou l'exposition de sa propre expérience sur des situations rencontrées en tant que professionnelle.

Il y a ensuite un temps d'échange, où chacun peut poser ses questions, faire état de ses interrogations ou réflexions, ou partager son expérience. Laurence répond et alimente les échanges.

Chacun repart avec une nouvelle façon de faire, une nouvelle façon d'appréhender son enfant, une meilleure compréhension de la situation.

Thèmes proposés :

Trim. 1 : L'autorité et le cadre

Trim. 2 : Les émotions des parents et des enfants

Trim. 3 : L'adolescence et ses mystères

♥♥ Parents d'enfants de tous âges

Trimestriel – 12h15-13h45

Lex Naturalis – Ste Paule

Trim.1 : le lundi 5 novembre

15€/ séance – 12€ avec abonnement

5 à 12 participants

Pré-requis

- ✓ Etre parent d'un enfant de 0 à 18 ans

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✓ Des pistes pour mieux agir avec mon enfant, mieux comprendre ce qui se passe dans son cerveau en construction, mieux le comprendre, mieux le guider...
- ✓ Des échanges avec une professionnelle de l'accompagnement parental
- ✓ Des échanges avec d'autres parents en groupe restreint et sur des sujets ciblés

Les mercredis parents - enfants de La Cabane à Soi

Enfants et « parents »
(parents, grands-parents, tonton, tata, ...)

Tous les mercredis – 10h30-16h30
à Lex Naturalis – Ste Paule

Oct. : les 03, 10 et 17 octobre

Nov. : les 07, 14, 21 et 28 novembre

Déc. : les 05, 12 et 19 décembre

Activités : 10 €/h / adulte + 5 €/h / enfant

Repas : 10 €/ adulte + 6 €/h / enfant

Goûter : 3 €/ adulte + 3 €/h / enfant

OU FORFAIT JOURNEE : 40 € / 1 adulte + 1 enfant

54 € / 1 adulte + 2 enfants

Qu'est-ce que c'est ?

Il n'y a plus école le mercredi.... que va-t-on pouvoir faire Ensemble ? Venir à La Cabane à Soi : lieu d'accueil pour les « parents » qui ont envie de passer un temps privilégié avec leurs enfants autour d'activités proposées sur l'une des 5 branches de La Cabane à Soi (nature et environnement, bien-être et développement, alimentation, créativité, arts et culture). Les activités sont un support pour favoriser la complicité et l'épanouissement. Venez y tester une ou plusieurs activités ou y passer la journée.

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

Ce n'est pas une garderie, ce n'est pas un centre de loisirs.

Comment ça se passe ?

La journée est découpée en plusieurs temps :

- 10h30 – 11h30 : un temps bien être avec selon les semaines : de la danse parents-enfants, du yoga parents-enfants ou des massages parents-enfants

- 12h00 – 13h30 : un temps déjeuner confectionné sur place avec des produits de qualité locaux et si possible bio

- 13h30 – 14h30 : un temps calme pour ceux qui restent l'après-midi dans notre ludothèque autour de livres et jeux de sociétés ou en plein air selon les saisons

- 14h30 – 16h00 : une activité qui selon les semaines sera de type atelier créatif, lecture de contes, ...

- 16h00 – 16h30 : la journée se termine par un goûter « fait maison » maison

Pré-requis

- ✔ Un adulte pour 1, 2 ou 3 enfants maximum
- ✔ L'envie de prendre soin de la relation entre l'adulte et le(les) enfant(s)

Qu'est-ce que je peux en attendre ?

- ✔ traditionnellement, les parents et les enfants font des activités séparément,
- ✔ Ici c'est ensemble que parents et enfant abordent une même activité dans un esprit de partage et de connivence.
- ✔ Un temps dédié au lien entre l'adulte et son(ses) enfants

Quelques mots sur les animateurs



Oumnia Boivin



Activités proposées:

- **La tablee et le goûter parents-enfants**
- **L'atelier créatif parents-enfants**
- **Maisons & saisons**
- **Détournement d'objets**
- **Balades thématiques**

*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'événementiel 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...



Catherine Chaléard



Activités proposées:

- Atelier d'écriture

S'exprimer, exprimer ses rêves et fictions. Favoriser la créativité par l'échange, améliorer notre création afin d'obtenir un texte fidèle à ce que l'on souhaite exprimer

Ce qui m'anime à proposer ces activités :

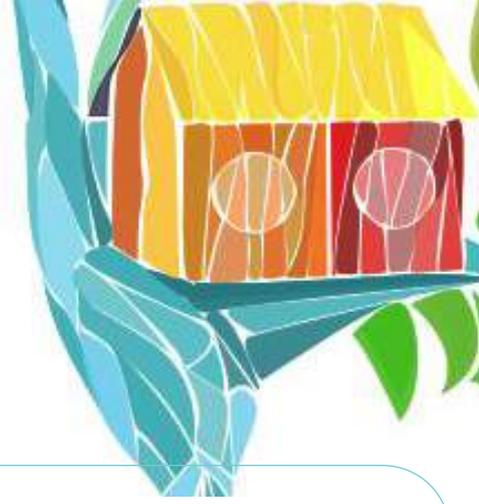
L'envie de communiquer, de partager, la douleur parfois, le bonheur souvent, le bien-être toujours, issus de l'expression écrite d'une fiction

Chemin de vie :

- Chercheur en physique des plasmas au Commissariat à l'Energie Atomique, puis organisation de la recherche et accompagnement au management de projets (internes puis européens).
- Grande lectrice tout au long de ma vie, je me suis tournée, dès mon arrêt d'activité, vers l'écriture. Elle est devenue l'une de mes principales activités.
- Après l'écriture de fragments de textes, de nouvelles et de romans, j'ai suivi deux années de formation à l'animation d'ateliers d'écriture à l'Aleph Paris.
- J'ai animé des ateliers d'écriture de nouvelles en région parisienne et je viens de monter, à Légny (où je me suis installée en 2016) un atelier d'écriture de nouvelles brèves

Savoir-faire et compétences :

- ✔ Management de projet
- ✔ Animation de groupe
- ✔ Animation d'ateliers et de stages d'écriture
- ✔ Animation d'ateliers en vue d'écriture de romans
- ✔ Relecture de textes en vue de publication



Sophie Choplain



Activités proposées:

- **Méditation dansée**
- **Méditation / relaxation**
- **Marche et relaxation**
- **Balades thématiques**
- **Maisons & saisons**

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



Prendre le temps de faire les choses, de les apprécier mais aussi et surtout de les partager en famille.

**Sandrine
Gendron**

Ce qui m’anime à proposer ces activités :

Ces ateliers sont une parenthèse pour permettre aux enfants et aux parents de prendre le temps : prendre le temps de se reconnecter avec leurs sensations, d’accueillir leurs émotions. A travers le jeu, c’est leur proposer des outils pour faire face au quotidien. C’est aussi, grâce à un cadre convivial et sécurisant, permettre un vrai moment de partage et de complicité.

Chemin de vie :

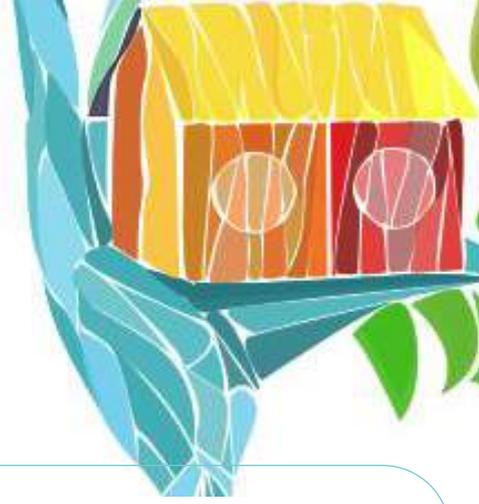
Devenir maman a changé ma façon de voir la vie. De la publicité, je me suis reconverti e pour travailler en maternité. Ce fut le 1^{er} pas d’une nouvelle orientation qui m’a conduit vers l’accompagnement au bien-être pour toute la famille avec les massages-bien-être mais aussi avec les ateliers massage bébé, le massage enfant ainsi que yoga enfant.

Savoir-faire et expérience :

- ✔ Instructrice en massage école (MISP)
- ✔ Instructrice en massage bébé
- ✔ Yoga enfant
- ✔ Maitrise en marketing et gestion des entreprises

Activités proposées:

- **Yoga parents – enfants**
- **Massages parents - enfants**



Laura Glutron

Tenter tous les jours de s'émerveiller, de chanter, de danser



Activités proposées:

- **Initiation théâtre enfants**
- **Théâtre d'objets**

Ce qui m'anime à proposer ces activités :

Jouer avec un caillou ou une brosse à dent, se raconter des histoires, s'émuouvoir, être fous et folles ... le théâtre est le monde de tous les possibles. Je suis heureuse de partager avec vous mon amour pour cet art !

Chemin de vie :

D'abord il y a eu la danse, puis les mots sont arrivés. C'est beau un texte de théâtre... Alors le conservatoire de théâtre, puis des voyages. C'est beau le monde... Puis il y a eu le ventre rond. C'est beau la vie !
Aujourd'hui je crée des spectacles pour le jeune public. J'écris, je me forme au conte, au théâtre d'objet, avec toujours un grand souci de la présence du corps.

Savoir-faire et expérience :

Danse classique et contemporaine

- ✓ Formations et cours depuis toujours
- ✓ Animation d'ateliers de danse thérapie pour des handicapés moteurs

Théâtre et contes

- ✓ Formation de comédienne au conservatoire d'art dramatique de Marseille
- ✓ Stages de conte (2012 et 2018) avec la Cie Raymonds et Merveille
- ✓ Stage de théâtre d'objet avec le Théâtre de Cuisine
- ✓ Animation d'ateliers théâtre dans un IME avec autistes et sourds
- ✓ Animation d'ateliers théâtre pour les enfants dans les écoles primaires

« Rien de plus futile, de plus faux, de plus vain, rien de plus nécessaire que le théâtre. » Louis Jouvet

Read more at <http://zonelitteraire.e-monsite.com/pages/citations/citations-sur-le-theatre.html#PTqhSs77c3eiShrv.99>



Anne Leroux



Prendre soin de soi, être à l'écoute de ses besoins (dans son corps, dans sa tête)... une évidence trop souvent négligée. Et si nous nous inspirions de la Nature, de l'exercice physique et de leurs nombreuses vertus pour se rebooster, s'épanouir et prendre un nouveau départ, ensemble.

Ce qui m'anime à proposer ces activités :

Une envie : apporter du bonheur et du bien-être au gens, les accompagner sur la route de l'épanouissement personnel et global.

Mes ingrédients privilégiés : la Nature, l'activité physique et les interactions humaines. Le tout dans un cocon de bienveillance, de partage et de bonne humeur.

Activités proposées:

- Marches et balades

- Marche et relaxation
- Marche dynamique
- Balades thématiques

- Atelier maisons et saisons

Chemin de vie :

Une douzaine d'année Professeur d'EPS, une quinzaine d'année dans le milieu associatif (cours collectifs de remise en forme), puis dans le coaching personnalisé. Et une belle tranche de vie et d'expériences à l'internationale. Un parcours évolutif au travers duquel j'ai affiné mes propres motivations.

Curieuse, positive et tournée vers les autres, ma rencontre avec La Cabane à Soi s'inscrit parfaitement dans ma quête et mon épanouissement ; c'est une nouvelle direction pour continuer à me réaliser, en transmettant expériences et savoir-faire dans mes domaines de prédilection (activité physique et bien-être, pratiques de consommation et moyens d'agir positivement pour soi et pour l'environnement).

Savoir-faire et expérience :

- ✓ CAPEPS/Maitrise Sport et Management
- ✓ Coach sportif (cours en associations sportives ou auprès de particuliers, dans le fitness et la remise en forme, ainsi qu'en activités aquatiques : aquabike/aquagym)
- ✓ Initiations à diverses techniques de relaxation, stretching, massages, kinésiologie, shiatsu...
- ✓ Domaines d'interventions variés : Fitness/ Cardio/ Remise en forme en salle et en extérieur ; Activités aquatiques (Aquagym/Aquabike) ; Marche sportive.
- ✓ Aime le sport en général (sauf à la TV), la Nature, les voyages, la musique, le bricolage, le jardinage et toutes formes d'activités manuelles.

MENS SANA IN CORPORE SANO



Laurence Lombard



Activités proposées:

- **Café des parents**

Ce qui m'anime à proposer ces activités :

Être parent est, dans la plupart des cas, la plus belle chose qui puisse arriver dans notre vie d'adulte. En revanche, une fois ces petits êtres parmi nous, les choses peuvent s'avérer plus compliquées que ce que l'on avait imaginé. Forte de ma longue expérience auprès des enfants et des différentes formations que j'ai suivies, je souhaite apporter une aide et des conseils aux parents d'enfants de tous âges.

Chemin de vie :

- Après 20 ans de travail auprès d'enfants placés, j'ai commencé ma reconversion professionnelle en parentalité en 2012 en devenant Instructrice en massage bébés, puis en massage à l'école et Animatrice d'ateliers de parents en communication bienveillante.
- J'aime les échanges avec les parents. J'aime leur apporter des pistes de réflexion et d'action pour améliorer leur relation avec leur(s) enfant(s).

Savoir-faire et expérience :

- ✓ Une Licence de Psychologie Clinique en poche, j'ai intégré l'univers de la Protection de l'Enfance (poste à mi-temps en MECS).
- ✓ J'apprends aux mamans à masser leur bébé
- ✓ J'interviens dans les écoles, les centres de loisirs, les crèches pour apprendre aux enfants à se masser entre eux. J'y propose également des ateliers parents-enfants.
- ✓ Je propose, en tant qu'animatrice en communication bienveillante, des ateliers de parents, des soirées-débat, des cafés des parents...



Isabelle Petit



Activités proposées:

- **Carnet d'expression**
- **Cercles de paroles :**
 - **Travailleurs indépendants**
 - **Ma vie en entreprise**
- **L'atelier créatif parents-enfants**
- **Méditation / relaxation**
- **Marche et relaxation**

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 jusque récemment, j'ai travaillé dans l'entreprise à des postes opérationnels, stratégiques, et d'accompagnement ; puis pour l'entreprise en conseil et coaching.
- Il y a 2 ans, j'ai entamé un travail profond de reconnexion, 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

mon parcours a toujours été guidé par la recherche de sens



Marie-Cécile Truchot



Activités proposées:

- Atelier Eloquencia – Voix dorées (ados)

L'art et le bien-être au cœur de chaque action, la vie est une langue vivante. Apprivoisons notre langage et partageons nos idées, cultivons nos différences

Ce qui m'anime à proposer ces activités :

Eloquencia-Voies Dorées, c'est proposer un atelier dédié à l'expression de la parole des adolescents par le biais d'une culture artistique, c'est permettre à ces jeunes d'être fier de leurs rêves et de leurs convictions. J'aime les accompagner sur ce chemin d'expression personnel, et de découverte artistique.

Chemin de vie :

Bercée par les mots d'un grand-père poète et professeur de théâtre, et des parents qui m'ont transmis l'amour de la diversité culturelle, des langages et des personnalités riches et variées. J'ai toujours eu la conviction que la maîtrise de la langue était un acteur de la paix. Transmettre cet art de la parole est une passion d'enfance, savoir affirmer et débattre de ses idées est un jeu auquel j'ai toujours joué et que j'aime faire partager. J'ai pu expérimenter eloquencia depuis 3 ans auprès de jeunes adolescents de REP+, avec de jeunes réfugiés et des jeunes en foyer.

Ma conviction : Nous avons tous le droit à l'expression de nos voix / voies.

groupe DREISAM, Zaza Desiderio

Savoir-faire et expérience :

Accompagnement

Coach en développement personnel :
Accompagnement Bien-être individuel ou collectif (psychologie positive et bienveillante)

Administratrice, coordinatrice, manageuse, chargée de production et communication, spectacles vivants

Expression artistique

1999-2010 : pratique du théâtre, metteur en scène, scénographe, Etudes Théâtrales (Lyon)

Depuis 1990 : pratique du chant et de la danse

Le plaisir des échanges, c'est le bonheur de grandir ensemble. Chacun détient sa propre vérité, il nous appartient de la partager de la communiquer dans le respect de soi et de l'autre.



Nadège Benguesmia

Activité proposée : Danse parents-enfants



Jean-Christophe Bourbon

Activité proposée : Balades thématiques



Christel Fayard-Couturier

Activité proposée : Yoga du rire

Le yoga du rire permet de résoudre les difficultés du quotidien (apprivoiser le stress, réaliser ses objectifs, accueillir ses émotions, gestion de la douleur chronique...) en associant la respiration, la visualisation créatrice, la joie d'être, les cinq sens pour soutenir l'alliance du corps et de l'esprit.

Sophrologue en cabinet et en institutions hospitalières pédiatriques, je suis également membre actif de l'Association franco-sénégalaise BIOPHILIA « amour du vivant » et présidente de l'association Lex Naturalis « les lois de la Nature ».



Marlies Huyskamp

Activités proposées : Balades thématiques, Marche et relaxation, Maison et saisons

Le projet et son développement

ADN

Permettre de **se ressourcer, se rencontrer, partager, trouver des solutions** pour se faire du bien et faire face aux défis du quotidien :

- Inscriptions à la carte
- 20 activités, 15 intervenants
- 3 lieux Ste Paule, Charnay, Val d'Oingt
- Tarifs accessibles



Former un **réseau** local pour contribuer à la circulation du « **flow** »* à l'échelle individuelle, collective et territoriale dans les Pierres Dorées.

Oumnia Boivin, Sophie Choplain et Isabelle Petit, créent une association avec un réseau de partenaires locaux, qui se transformera en SCOP (société coopérative) La Cabane à Soi.

* Le « flow » c'est cet état de fluidité et de bien-être que nous ressentons lorsque nous sommes à notre place, alignés avec ce que nous sommes profondément et notre environnement. Cela peut arriver n'importe quand : en faisant du sport, en discutant, en travaillant. Le flow peut être l'affaire d'un individu ou d'un groupe.

Etapas de création



Mai-juillet 18 : Expérimentation

- Flowteam (équipe constituante)
- Premières activités
- Identification des besoins et richesses du territoire
- Plusieurs lieux

Juin – août 18 : Constitution du réseau

- Professionnels des 5 thématiques
- Mise en commun et co-construction d'activités et du programme
- Plusieurs lieux

Sept 18 - août 19 : Lancement

- Programme d'activités annuel original, en lien avec les besoins et richesses des habitants
- Plusieurs lieux
- Recherche du siège

Nos lieux partenaires



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

Comment se garer ?
Parking à côté de l'église



Telli Sabata, 1215 route de Bayère, Charnay :
<https://tellisabata.jimdo.com/>

Comment se garer ?
En venant de Charnay, dépasser la maison et emprunter le petit chemin à gauche



ma grange

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

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

Et notre partenaire de cœur



Epicerie des Colibris, Le Bourg, Theizé / Rue principale, Le Bois d'Oingt
<http://epicerie-colibris.fr/>

Quand venir ?
Theizé : du lundi au samedi / Bois d'Oingt : du mardi au samedi



La Cabane à

Soi