



STAGE D'ÉCRITURE

Le souffle et la voix, source
d'inspiration pour écrire

23 - 29 août 2024

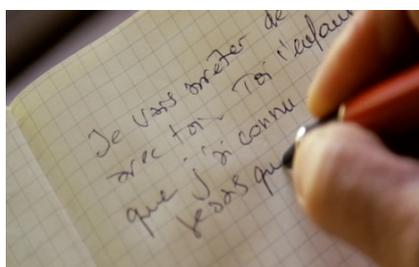
*VALLEE DU CAPCIR
PYRENEES ORIENTALES*

- ✦ Réveiller le corps : respirations, postures et chants de mantras
- ✦ Eveiller l'esprit : Exercices pratiques de connexion à son intuition narrative et séances d'écriture personnelle
- ✦ Initiation à la nutrition santé
- ✦ Temps libre : Lecture, marche, randonnée, soin énergétique...

L'ÉQUIPE

Brigitte Blanche Barbier

Passionnée par l'expression et la création, l'écriture est mon point d'ancrage depuis mon adolescence. J'aime tracer les mots qui témoignent, qui jouent entre eux, les mots qui touchent et créent du lien. Mon récit « Là où tu es, Je ne suis pas » a été publié aux éditions L'Harmattan en 2014 puis j'ai adapté une partie de ce récit pour le théâtre et la danse. J'écris mes projets de documentaires pour les réaliser, j'écris des scénarios et des articles pour le cinéma. Toutes les formes d'écriture me transportent, je me désaltère avec la poésie et me nourris de témoignages de vie.



Récemment, je me suis lancée dans l'exploration du souffle et du chant grâce aux formations de Jeanne Chevalier*, enseignante de chant et de yoga kundalini. J'y ai trouvé naturellement un lien entre l'inspiration du souffle et l'inspiration des mots qui surgissent sans les convoquer. Alors je souhaite vous aider, avec ce stage, à entrer en résonance avec votre puissance narrative en activant l'énergie de votre souffle.

* <https://www.instagram.com/respireavecjeanne/>

Delphine Mifsud

Delphine, passionnée de cuisine santé et vitalité, sera en mesure de réveiller vos papilles et de partager ses connaissances avec la préparation commune de repas sains utilisant notamment la cuisson vapeur douce au vitaliseur de Marion, l'alimentation lacto fermentée, sans produits laitiers et sans gluten. Également énergéticienne, elle a à cœur d'apporter de la joie, de la douceur et du bien-être dans vos vies.



Laëtitia Caillet



Coach sportive et accompagnatrice en montagne, thérapeute, passionnée de montagne et par tout ce qui touche le domaine de la santé naturelle et du bien-être, Laëtitia vous accompagne dans vos randonnées et propose également des méditations lors de ces sorties.

VOTRE PROGRAMME

Le programme du séjour est donné à titre indicatif, de légères modifications peuvent intervenir

Vendredi 23/08

- Accueil à partir de 17h
- Découverte du lieu, installation
- Diner
- Présentation du stage



Du Samedi 24 août au jeudi 29 août 17 heures

MATIN

9h-10h Réveiller le corps
Respiration, posture et chants de mantras

10h- 12h30 Éveiller l'esprit
Alternance d'exercices pratiques de connexion à son intuition narrative et de séances d'écriture personnelle. Toutes les formes d'écriture – récit, roman, poésie, trame de scénario, scènes de film, note d'intention, chanson, texte pour le slam – sont fortement appréciées pour créer une dynamique dans le groupe.

DÉJEUNER sur place ou pique-nique pour les randonneur.ses

APRES-MIDI

Votre temps vous appartient ! Selon vos envies ou vos besoins, vous pouvez continuer à **écrire, lire** - une vingtaine d'ouvrages d'écritures de formes différentes seront à disposition - aller **marcher** (vous êtes au bon endroit !) profiter du lieu pour une **sieste** ou une **méditation**.

Je vous propose **des échanges individuels** (1h) de 16h à 19h à la demande

Delphine vous propose **des soins énergétiques** à la demande, Laëticia **des randonnées accompagnées** avec possibilité de méditation en pleine nature (Voir détail et coût dans le récapitulatif des tarifs)

DINER vers 19h30

SOIRÉE

21h-22h30 Lecture des écrits de chacun.e ou de textes choisis. Échanges.
Entraînement à l'écriture poétique, haïku, cadavre exquis et tirage au sort du thème « inspire » pour le lendemain.

L'HEBERGEMENT

À 1500 m d'altitude, dans le hameau d'Odeillo, une vue exceptionnelle pour inspirer et être inspiré.e ! L'écriture et le souffle au centre du séjour mais aussi de multiples possibilités pour varier vos journées et profiter de ce lieu magique.



Dans la grande bergerie, de multiples espaces intérieurs et extérieurs s'offrent à vous, propices à la rencontre, à l'échange. Il vous sera possible de vous isoler facilement pour lire et écrire. Toutes les images et les infos ici : <https://capciranatureretreat.com/>

Les chambres à disposition et tarifs :

- 1 chambre individuelle* lit double et SDB privative, par personne : 480 €
- 1 chambre individuelle* lit double et SDB à proximité, par personne : 420€
- 1 chambre partagée (2 places) et SDB privative, par personne : 300 €
- 1 chambres partagées (2 places par chambre) et SDB à proximité, par personne : 240 €

** les chambres individuelles peuvent être occupées par un couple inscrit au stage.*

Draps et serviettes fournis.



LES REPAS

- Petit déjeuner : buffet en autonomie
- Déjeuner : repas sur place ou pique-niques préparés par Delphine
- Dîner : Delphine partage ses connaissances pour une cuisine santé et vitalité et vous guide pour préparer le repas (petit groupe de 2 ou 3 personnes).



RECAPITULATIF TARIFS PAR PERSONNE

De 940 € à 1180 € selon le choix de la chambre

⇒ Hébergement de 240 € à 480 €/ Stage inspiration et écriture 400 €/ Repas et conseil en nutrition : 300 €

Avec supplément :

⇒ Soin énergétique : (1h) : ~~60€~~ - offre pendant le stage : 45 €

Avec supplément et inscription avant le 30/07 :

⇒ Randonnée accompagnée (5 personnes minimum) 3h : 30 €/pers. Entre 3h et 6h : 40 €/pers.

L'inscription au stage **ÉCRITURE le souffle et la voix, source d'inspiration** est effective à réception du bulletin d'inscription accompagné d'un règlement de 250 € d'arrhes dans la limite des places disponibles (10 places) avant le **15/06**. Le solde est à régler au plus tard le **01/08**.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à me contacter :

Brigitte Blanche 06 11 25 41 34/brigbarbier@gmail.com

Pour les repas, contacter Delphine : 06 60 72 05 46/del.mifsud@gmail.com



STAGE d'ÉCRITURE le souffle et la voix, source d'inspiration du 23 au 29 août 2024

BULLETIN D'INSCRIPTION À ENVOYER AVANT LE **15 JUIN 2024** À : BRIGITTE BLANCHE BARBIER 37 RUE JULIETTE DODU 93100 MONTREUIL OU PAR
MAIL : BRIGBARBIER@GMAIL.COM

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

ADRESSE E-MAIL :

TÉLÉPHONE :

Préférence d'hébergement

- Chambre individuelle et SDB privative
- Chambre individuelle et SDB à proximité
- Chambre partagée et SDB privative
- Chambre partagée et SDB à proximité

Co-voiturage

- J'aimerais trouver un co-voiturage et aider à payer les frais de déplacement.
- J'ai une voiture. J'habite à _____ et j'ai ___ place(s) disponible(s).
- Je souhaite partager les frais de location pour une voiture au départ de PERPIGNAN

Préférences Alimentaires

Je suis sensible/intolérant.e/allergique à :

Règlement

- Par chèque** à l'ordre de Brigitte BARBIER, à envoyer avec le bulletin d'inscription : Brigitte BARBIER 37 rue Juliette Dodu 93100 Montreuil
- Par virement** : BRIGITTE BARBIER
IBAN : FR76 1027 8060 2700 0205 9600 191 BIC: CMCIFR2A
- Par PAYPAL** avec l'adresse mail : brigbarbier@gmail.com