

**Du 6 au 13
Octobre 2020**

Stage pour adultes
Les cinq sens en éveil

**LA
SAGESSE
DU CACTUS**

**CONTE
& BIEN-ETRE
en Grèce**

LES INTERVENANTES

CATHY DUPUYS

La Caravane Bien Lunée

Conteuse
Marionnettiste
Animatrice de formations
contes et/ou marionnettes



Visiter le site de
Cathy Dupuys :

<https://lacaravanebienlunee.fr>



La Caravane Bien Lunée,
Cathy Dupuys, Conteuse



Cathy Dupuys

MARIE CHRISTOPOULOS

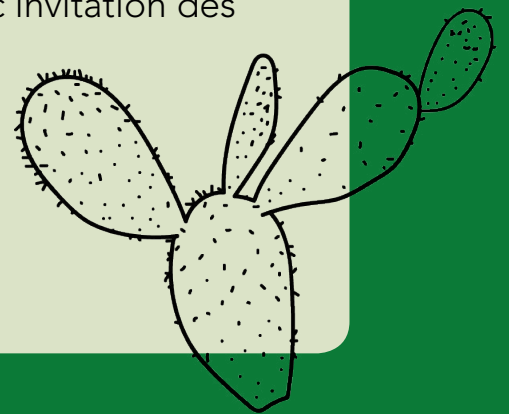
Praticienne et formatrice en massage
bien être et somato-thérapeute

Animatrice d'ateliers de
mieux-être à Marseille

PROGRAMME

JOURNEE TYPE

- 8h30 à 9h : éveil corporel avec Marie (en terrasse)
- 9h à 10 h : Petit déjeuner
- 10h à 10h30 : Méditation guidée/pleine conscience/cinq sens
- 10h30 à 12h30 : conte (éléments théoriques, improvisation, écriture, exercices divers)
- 12h30 à 13h30 : Repas
- 13h30 à 15h : Temps libre
- 15h à 18h : Conte : suivant les jours : balades, découvertes des lieux, rencontres de personnes de la région et interventions de Marie (voix-souffle-respiration)
- 18h à 19h30 : Pause / écriture
- 19h30 à 20h30 : Repas
- Soirée : contes, impros, chant, musique avec invitation des personnes rencontrées pour partages



CONTENU DE LA FORMATION CONTE

Les thèmes que nous aborderons :

- * La structure du conte
- * La mémoire des mots et les images mentales
- * Travail sur les 5 sens, la présence, l'intention
- * Rythme, musique des mots, silences
- * Le début et la fin d'une histoire
- * Comment introduire des chants, ritournelles, des virelangues, des mots en langue étrangère...
- * Raconter avec des objets
- * Raconter seul ou à plusieurs
- * Le rapport au public (l'âge, le temps, l'espace)
- * Exercices d'improvisation pour être à l'aise avec les mots, le corps et jouer ! **Se faire plaisir !**

CONTENU DU BIEN-ETRE

- * Eveil corporel : suite de mouvements inspirés du yoga, chi gong, gym, pilates,...
- * Méditation : chant avec les chakras, méditation de pleine conscience-
- * Travail sur le souffle, la respiration et la voix-souffle-respiration
- * Relaxation avec auto-massages



DECOUVERTE DE LA REGION ET VISITES

Le marché de Nauplie, le verger des oliviers, la plage de Karathona

Balade jusqu'à « l'ermitage » : renforcement dans la roche, petit sanctuaire avec ossements et icône, entretenu et fleuri. Très intéressant pour les contes !

Vieille ville et chapelle, citadelle et port

Epidaure – Tolo – Port / rencontre avec un pêcheur

Aria, monastère et champs d'orangers/ rencontre avec le propriétaire du champs d'orangers

Soirée taverne, musique



LES RENCONTRES

L'intérêt de faire ce stage à Nauplie est de découvrir un pays, une région mais aussi de rencontrer les personnes de cette région, d'avoir des temps d'échange et de partage.

Les personnes que nous pourrions rencontrer :

- un pêcheur au Port de Tolo
- Maria, excellente cuisinière nous parlera de la cuisine locale traditionnelle
- Folia
- Katherina, peintre
- Thamasis, tailleur de pierre
- Lukas et Heleni tiennent une boutique où l'on trouve de tout ! Ils sont aussi musiciens

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à : cathy.dupuys@gmail.com

Avant le 8 septembre



STAGE CONTE ET BIEN-ETRE EN GRECE

**Pour adultes, débutants, en conte
du 6 au 13 octobre 2020**

8 personnes maximum

Lieu : maison Christopoulos située sur un terrain planté d'oliviers, dominant la ville de Nauplie dans le Péloponnèse (150km d'Athènes). La maison dispose de 4 chambres doubles, 2 salles de bains, WC, cuisine, grande salle et terrasses.

Prénom :

NOM :

ADRESSE :

.....

.....

TEL :

Mail :

Age :

- ✓ Frais pédagogiques : 330 € , pour la semaine
- ✓ Hébergement : 20 € par jour et par personne
- ✓ Repas : 15 € par jour et par personne
- ✓ Prévoir un coût pour le musée (Epidaure), une taverne et frais personnels
- ✓ Voyage en avion : Attention : Chaque stagiaire réserve son vol.
- ✓ Compter environ 150 € aller-retour hors assurance*
- ✓ Aller : Départ aéroport Lyon St Exupéry le 06/10 : 7h25 – Arrivée aéroport Athènes : 11h10*
- ✓ Retour : Départ aéroport Athènes le 13/10 : 11h55 – Arrivée aéroport Lyon St Exupéry : 13h55*
- ✓ Prévoir coût supplémentaire pour location d'un véhicule sur place.
- ✓ L'inscription sera validée sur présentation des billets d'avions. Aucun acompte demandé.
- ✓ Frais pédagogiques, hébergement, repas et participation au prorata pour la location du véhicule à régler sur place le 1er jour du stage.

Une feuille de route détaillée y compris sur l'équipement à prévoir sera transmise dès l'inscription.

*tarifs et horaires au 15/06/2020, pour une personne avec la compagnie Transavia airlines. Attention les prix varient dans le temps. Rappel : chaque stagiaire réserve son vol.

Renseignements et inscriptions :

Cathy Dupuys 06 48 10 24 94 – cathy.dupuys@gmail.com
Site : lacaravanebienlunee.fr Facebook : la caravane bien lunée



A BIENTOT !