

OXYGÈNE

Inspirations & visions créatives

*“Un stage qui remet nos ressources
en lumière et en mouvement.”*

*“Un voyage dans la finesse des perceptions pour
permettre à nos corps, nos coeurs
et à nos esprits de faire alliance.”*



> Reviens vers l'intérieur pour rayonner vers l'extérieur

« Je suis à sec » > Une pause régénérante et un ressourcement profond pour toucher le coeur de ta créativité.

> Ouvre de nouveaux espaces d'expression sereinement

« je rame sur place » > Te renouveler, changer de paradigme, rêver en grand, développer ton audace à créer dans un cadre bienveillant, en développant confiance et sécurité intérieure.

> Pense avec ton corps, repose ton mental

« je me perd dans des tourbillons » > Nourrir et explorer ton langage corporel, connecter à ton intuition pour créer depuis ton intelligence sensible avec davantage de justesse.

Lâche ce qui s'est accumulé

fais de la place au nouveau

et dessine le prochain cycle de tes activités

STAGE IMMERSIF

ILE D'OUessant - 17 AU 21/08/24

orienté vers la pratique et l'expérimentation

(pratiques somatiques & créations intuitives), partages en groupes
et apports théoriques (neurosciences et anatomie)

Pour toutes informations :



5 demi-journées exploratoires et guidées

(samedi 17 de 14h30 à 17h30, du 18 au 21 de 9h30 à 12h30)

Pratiques énergétiques, mouvement conscient et improvisé, dessin libre et intuitif, écriture créative.

Nous explorerons en salle et à l'extérieur. Les après midi sont libres pour créer, savourer, infuser, se promener.

(Des propositions vous seront faites pour explorer en autonomie sur l'île.

Minimum 5 inscrits

Frais pédagogiques

15h de stage :

380 € réservation avant le 15 mai - 450 € après le 15 mai

Groupe limité à 10 participants - Minimum 5 inscrits

Inclus également dans le stage

- des propositions de pratiques à explorer en autonomie les après midi ou de retour chez vous
- les apports théoriques en pdf
- un rdv en Visio fin septembre pour échanger sur les retours d'expériences et des propositions pour vous aidez à infuser dans votre quotidien

Hébergement à différents tarifs, sur place ou sur l'île : liste sur demande, Possibilité de commander des **repas** végétarien, local et plein de vitalité préparés par Gwenaëlle : <https://melusmoudez.com/>

LA FORMATRICE

JE SUIS CHLOÉ TOUCHAIS, ACCOMPAGNANTE EN MOUVEMENT !

J'aide les entrepreneurs et artiste du sensible à déployer leur potentiel d'expression et de créativité. Coach somatique, formée aux neurosciences, je propose des accompagnements agiles pour activer transformation et résilience en mêlant pratiques corporelles et artistiques. Également vidéaste, plasticienne et permacultrice, je puise chaque jour dans mon intelligence sensible pour œuvrer à préserver et diffuser la beauté du vivant.



Pour qui ?

Ouvert à toutes et tous sans pré-requis.

A celles et ceux qui portent beaucoup, dont l'activité demande d'être à l'écoute et force de proposition.

A celles et ceux à qui leur corps parle et qui souhaitent le laisser s'exprimer avec douceur et créativité.

Particulièrement adapté aux artistes, indépendant-es, porteur-ses de projet ...