

# PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN-ÊTRE

## EN PLEINE NATURE

*C'est parce que la nature nous ouvre à notre propre nature que nous irons à son contact retrouver l'essence de qui nous sommes.*

*Nous glisserons dans la beauté qu'elle nous offre en allant sur les chemins, dans les prairies et les forêts, dans les rivières et sur les pierres, en haut des falaises, aux pieds des arbres...*

*Nous marcherons pieds nus, nous glisserons sur la mousse, nous danserons contre l'écorce, nous effleurerons les hautes herbes, nous nous laisserons caresser par le vent...*

*Nous nous poserons en son cœur, nous imprégnant de son silence, écoutant le chant de sa résonnance, nous accordant au rythme de son souffle.*

*Les éléments de la nature dévoileront notre créativité, et nous nous révélerons tels que l'on est.*

*Nous nous laisserons surprendre par l'extraordinaire de cette nature ordinaire. Et nous remercierons de la plénitude de sa présence et de l'infinitude de ses possibles.*

### En pratique :

Chaque sortie se fera sur un secteur différent (proche de Sisteron-Sigoyer 04) afin d'explorer plusieurs milieux naturels (forêt, prairie, rivière...)

Les ateliers s'échelonneront entre temps collectif dans lequel nous partagerons des activités communes composées de pratiques d'attention, d'auto-massages, de mouvements dansés, d'explorations sensorielles, et entre temps individuel dans lequel chacun sera libre d'exprimer son « jardin créatif » (création artistique avec les éléments de la nature, écriture, chant, danse, silence, immobilité) : autant de pratiques qui pourront permettre à chacun de s'ouvrir à sa vraie nature au contact de la nature !

Prévoir une tenue adaptée au terrain, à la saison et à la météo, et éventuellement une tenue de rechange : quelque soit le temps, l'atelier sera maintenu (en cas de très mauvais temps, la sortie pourra toutefois être annulée).

Matériel supplémentaire : un coussin de siège isolant pour assise au sol, un grand foulard fin, un carnet de notes et un crayon.

Une boisson et un temps partagé pourront clôturer la séance pour ceux qui le souhaitent...

### DATES :

- les derniers samedis du mois (sauf celui de décembre), de 14h30 à 16h30 (14h/16h l'hiver), en lien avec l'association Rive-Cœur de Sisteron : <https://rivecoeur.wixsite.com/rivecoeur/pratiques-corporelles-en-pleine-nat>
- A la demande, en individuel ou en groupe constitué : week-end et semaine.

TARIF = 20 euros l'atelier

## L'intervenante :

Je me revois enfant, accroupie, jouant avec les fourmis, penchée sur les coquelicots admirant la finesse de leur robe écarlate, explorant le bord des ruisseaux ... curieuse de tout.

Et c'est parce que je sais maintenant que la curiosité dévoile la beauté, qu'elle ne m'a jamais quittée !

J'ai traversé les années en poursuivant cette exploration de la nature, sillonnant les montagnes et les chemins, sac sur le dos, jumelles autour du cou, évoluant entre randonnées et suivis naturalistes, à l'affût du moindre indice pouvant me révéler la présence d'un animal, d'un insecte, d'une fleur, d'un pollen ...

Cette proximité me rapprocha encore davantage de son essence profonde et de sa splendeur... passer du temps à ses côtés nourrissait tout mon être.

Petit à petit je ne la ressentais plus à l'extérieur de moi, je pris conscience qu'elle faisait partie intégrante de moi.

La nature m'a ouverte à ma propre réalité, elle est devenue ma propre nature.

Maintenant, je souhaite partager mes expériences avec tous ceux qui ont le désir de plonger dans le délice de sa présence et le besoin de retrouver l'essence de leurs sens, en proposant de vivre des explorations sensorielles et des pratiques corporelles de bien-être en pleine nature.

**Evelyne LE MOIGNE**

Professeur des Ecoles

Technicienne en *Gestion et Protection de la Nature*

Praticienne en *Massages Bien-être (CLK Formation-Lyon)*

Formation Parcours A.M.E (*Association Méditation dans l'enseignement*)

**« Les Ateliers d'Evyoute »**

Pratiques corporelles de bien-être et explorations sensorielles en pleine nature

Pratiques corporelles d'attention pour enfants

Massages Bien-être pour adultes

Pratiques énergétiques

[Les.ateliers.devyoute@gmail.com](mailto:Les.ateliers.devyoute@gmail.com)

07 80 02 10 72