



# Retraite Bien-être Semaine énergisante Du 8 au 12 août 2022

A travers le corps, l'esprit et tous les sens, expérimenter un autre espace par la méditation, la respiration, les arts corporels et l'initiation à une alimentation naturelle.

Somme forfaitaire de 320 €

© V. EGOLY

PLATESV-R-2022-002142 / PLATESV-R-2022-002143



CIE ALFRED ALERTE / ADJAC  
BERGERIE DE SOFFIN  
58 700 AUTHIOU  
03 86 60 15 56 / 06 81 47 12 68  
cie.alfredalerte@yahoo.fr  
associationadjac@yahoo.com  
www.ciealfredalerte.com

**RETRAITE BIEN-ETRE**  
**ENCADREE PAR ELIANE DAPOIGNY, FRANCK MERAT ET PIERRE PERRIN**  
**AVEC LA COMPLICITE D'ALFRED ALERTE**

« Féru de plantes sauvages, j'aime à en partager la découverte, la cueillette et la transformation.

On prend son petit panier, quelques sachets papier afin de ne pas mélanger les plantes, un couteau, des gants et on part observer, récolter les merveilles que Dame Nature nous offre.

De retour en cuisine on prépare, en fonction de ce que l'on a pu collecter, des salades, des tartes, et autres veloutés ou soufflés (avec la complicité d'une bonne huile d'olive, d'un fromage, de quelques œufs, etc ....)

Un très grand nombre de plantes sauvages sont comestibles, parfois plus ou moins goûteuses, mais la manière de les accommoder est primordiale, et bien sûr il convient d'éviter quelques empoisonneuses.

C'est comme pour la cueillette des champignons, on ne ramasse que ce que l'on connaît.

En fonction des saisons, on ne prépare pas les mêmes recettes.

Je mettrai à votre disposition tous les ouvrages que je possède sur le sujet pour approfondir la découverte.»

*Eliane Dapoigny, découvreuse de plantes sauvages.*

« Retraite bien-être, Retraite d'éveil sensoriel.

Pour moi, les deux concepts sont similaires : comment peut-il y avoir de bien-être s'il ne s'accompagne pas d'un éveil sensoriel sans effort à ce qui advient ?

Pour que cet éveil soit véritable et profond, il nécessite une observation sans jugement et sans rien attendre en retour.

C'est dans ce sens que je me propose pendant cette retraite d'utiliser quelques outils qui s'appuient tous sur l'observation de la respiration (la nôtre propre, celles du monde) et de nos sensations, que j'ai glanés au cours de ma vie de butinage :

- Xi Gong ou Qi Gong (Ke Wen) : développer dans le confort la perception intime de soi et de sa relation au monde.

Faire un avec le monde.

- Météorologie du corps (Min Tanaka) : un travail corporel à deux où celui qui reçoit devient l'acteur.

- Méditation Vipassanna : être dans la simple écoute de ce qui nous traverse.

Ainsi que les mots et les suggestions de Jiddu Krisnamurti et Vimala Thakar, parmi d'autres... »

*Franck Mérat, ancien comédien, ancien étiope, résidant maintenant dans la Nièvre.*

« Après presque 30 années passées dans des fonctions ressources humaines en entreprise, j'ai fait un virage professionnel pour être thérapeute en soins énergétiques, sonothérapeute et musicien.

Différentes pratiques de soins sont venues à moi au fil des années comme un parcours initiatique. C'est d'abord le chamanisme qui s'est présenté, puis rapidement la sonothérapie et enfin quelques années plus tard le magnétisme.

Avec le chamanisme, faire des soins est alors devenu une évidence et j'ai eu la chance de rencontrer des personnes qui m'ont permis d'explorer au travers de la pratique. Pour chacune de ces techniques j'ai eu besoin de conforter ma pratique au travers de nombreuses formations. J'ai ainsi pu valider et développer ma manière de travailler.

Les instruments se sont invités dans mes pratiques de soins, mais pas seulement. J'aime partager ma musique, toucher les âmes et les cœurs avec les vibrations, ce sont des moments de communion. Enfin, j'ai eu la chance de beaucoup apprendre toutes ces années au travers de très nombreuses rencontres. C'est également à mon tour de transmettre ce que j'ai appris au travers d'ateliers et de stages.

Fort de mes expériences sur les plans personnel et professionnel, aujourd'hui j'ai à cœur de vous accompagner sur votre chemin d'évolution au travers des soins, d'ateliers, de stages et de ma musique.

Mes pratiques impliquent une déontologie professionnelle à laquelle je tiens particulièrement. Elle couvre à la fois la confidentialité des échanges, le respect du rythme de chacune et chacun dans l'écoute, le soutien et l'accompagnement que je propose. Elle implique également une rigueur à laquelle je m'astreins dans la manière de pratiquer ces différentes techniques.

Par ailleurs, je suis dans un apprentissage permanent pour que mes pratiques progressent continuellement que ce soit au travers de formations ou de mes propres recherches. Enfin, je porte une attention particulière au travail que je fais sur moi, notamment pour garder la vigilance et l'humilité qu'impliquent ces pratiques.

Pour faire face aux situations difficiles de la vie et aux étapes importantes de changement que vous traversez, je vous accompagne à trouver votre juste place. Que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle, je vous aide à oser être vous-même. »

*Pierre Perrin, thérapeute en soins énergétiques, sonothérapeute et musicien.*

Pour en savoir plus [www.pierreperin.fr](http://www.pierreperin.fr)

**SUGGESTION DE PLANNING D'ACTIVITES**

	LUNDI 8 AOUT	MARDI 9 AOUT	MERCREDI 10 AOUT	JEUDI 11 AOUT	VENDREDI 12 AOUT
8H/9H	REVEIL CORPOREL	REVEIL SONORE	PETIT DEJEUNER	REVEIL CORPOREL	PETIT DEJEUNER
9H/10H	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	DEPLACEMENT COMPIERRE	PETIT DEJEUNER	EVASION SONORE EN FORET
10H/11H	QI GONG	MIN TANAKA		MARCHE LENTE	
11H/12H	DECOUVERTE DES PLANTES	DECOUVERTE DES PLANTES		DECOUVERTE DES PLANTES	DECOUVERTE DES PLANTES
12H/13H	PREPARATION REPAS	PREPARATION REPAS	PREPARATION REPAS	PREPARATION REPAS	PREPARATION REPAS
13H/14H	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
14H/15H	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	QI GONG
15H/16H					CONFERENCE LES YEUX FERMES
16H/17H	SIESTE SONORE	INITIATION SONORE	QI GONG	MIN TANAKA	
17H/18H	MARCHE SILENCIEUSE	QI GONG	SIESTE SONORE	INTUITIVE JAM SESSION	
18H/19H	PREPARATION REPAS	PREPARATION REPAS	PREPARATION REPAS	PREPARATION REPAS	
19H/20H	DINER	DINER	DINER	DINER	
20H/21H	MEDITATION SONORE	MEDITATION PASANA + VEILLEE SONORE	CERCLE DE TAMBOUR	VOYAGE SONORE SOUS LES ETOILES	

**DESCRIPTION DES ACTIVITES SONORES**

**Voyage sonore (réveils, siestes, veillées sonores) :** écouter et ressentir la musique et ses vibrations pendant un temps calme installé confortablement assis ou allongé en intérieur ou en extérieur.

**Initiation sonore :** chaque participant écoute, découvre, prend en main, s'approprié et joue avec différents instruments.

**Jam session :** improvisation collective sur un rythme de tambour où chacun est invité à jouer de manière intuitive, avec ses émotions, et dans l'écoute des autres, en utilisant un ou plusieurs instruments.

Une trentaine d'instruments de musiques du monde seront mis à disposition afin de découvrir les sons et ressentir les vibrations en laissant s'exprimer créativité et émotions.

**PROPOSITIONS DE RECETTES**

- Quiche aux orties
- Salade folle (amarante, chénopode, laiteron, etc.....) au fromage de chèvre et pétales de fleurs
- Toasts mauve /jambon
- Velouté à l'épiaire des bois
- Tian soufflé aux orties blanches

Les recettes pourront être modifiées en fonction de ce que Dame Nature donnera au mois d'août.

Chaque jour la « découverte des plantes » sera en rapport avec la recette, sur site.

Ce qui n'empêchera pas de faire de l'observation sur d'autres espèces.

Au retour de promenade confection des plats dans la cuisine de la bergerie.

Une fiche recette sera fournie pour chaque plat.

## **LISTE DU MATERIEL A APPORTER PAR CHACUN DES PARTICIPANTS**

- Vêtements confortables qui permettent le mouvement libre.

Nous pratiquerons en intérieur et en extérieur, de ce fait prévoyez des vêtements pour tout type de temps y compris des vêtements chauds et de quoi être protégés de la pluie.

- Tapis de yoga (si vous n'avez pas de tapis nous pouvons vous en prêter, merci de nous le signaler)
- Un grand tissu à poser sur le tapis de yoga
- Châle pour la méditation
- De quoi écrire (stylo et carnet)
- Gourde personnelle ou bouteille pouvant être remplie sur place
- Serviette de toilette
- Chaussures pour la marche
- Sac personnel (de courses par exemple) pouvant contenir les différents accessoires
- Instruments de musique si vous en possédez

## **HEBERGEMENT**

### **A LA BERGERIE (à partir du dimanche 7 août au soir)**

- Logement en caravane, mobil home ou chambre : prévoir drap housse pour lit simple ou lit double en fonction de l'espace couchage vous étant attribué, drap plat ou sac de couchage, taie d'oreiller ou oreiller personnel, serviette(s), lampe de poche

### **EN GITE OU CHAMBRE D'HOTE POUR PLUS DE CONFORT (à votre charge)**

Gite de Gerhard et José Looman à Soffin (3 personnes) : 03 86 20 69 90 / 07 86 05 06 48

Gite de Pierre et Véronique Toitot à Authiou (4 à 6 personnes) : 06 74 78 28 71 / 03 86 60 15 41

Yourte à louer à Corvol d'Embernard (4 personnes) : 03 86 29 78 33 / 06 76 70 23 45

Gite d'Anne et Alexandre Foscolo à Varzy (15 personnes) : 03 86 29 78 33 / 06 76 70 23 45

Nombre de participants limité à 15 personnes, inscription papier indispensable pour réserver votre place.

---

*Un événement organisé par la Cie Alfred Alerte / Association ADJAC avec le soutien de la Direction Régionale des Affaires Culturelles de Bourgogne-Franche-Comté, du Conseil Régional de Bourgogne-Franche-Comté, du Conseil Départemental de la Nièvre, de la Communauté de Communes Tannay-Brinon-Corbigny et de la Mairie d'Authiou.*

---

**BULLETIN D'INSCRIPTION / RETRAITE BIEN-ETRE / SEMAINE DU 8 AU 12 AOUT 2022**

Je, soussigné(e), .....

demeurant (rue / av. / bd.) : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél. portable : .....

Adresse électronique : .....

m'engage à participer à la retraite bien-être à la Bergerie de Soffin.

**TARIFS**

Somme forfaitaire de 300 €.

Adhésion individuelle de 20 € à l'association ADJAC obligatoire si vous n'êtes pas déjà adhérent à titre individuel ou familial pour l'année 2022.

A....., le..... Signature

**Réservation par chèque global de 300 € à l'ordre de l'ADJAC si vous êtes déjà adhérent en 2022 ou de 320 € si vous n'êtes pas encore adhérent.**

**Validation de l'inscription à la réception des documents remplis et signés (fiche inscription + fiche adhésion individuelle) et du chèque de réservation à l'ordre de l'ADJAC à l'adresse suivante : ADJAC BERGERIE DE SOFFIN 58700 AUTHIOU.**

**INFORMATIONS : 06 81 47 12 68  
cie.alfredalerte@yahoo.fr ou associationadjac@yahoo.com**

ADJAC, Association Des Jeunes Artistes Contemporains  
Association loi 1901  
Bergerie de Soffin 58700 AUTHIOU  
N° d'affiliation Siret 481 574 028 000 25  
APE 9001 Z  
RNA W582000400  
N° des licences d'entrepreneur de spectacles : cat 2 n°1117990 et cat 3 n°1117991  
Association assujettie à la TVA  
TVA intracommunautaire : FR 22 481 574 028

**ADHESION A TITRE INDIVIDUEL**  
**VERSEMENT DE LA COTISATION ANNUELLE<sup>1</sup>**  
**(valable du 1er janvier au 31 décembre 2022)**

Je, soussigné(e), .....

demeurant (rue / av. / bd.) : .....

Code postal: .....Ville : .....

Téléphone : .....

Date de naissance : .....

Adresse électronique : .....

souhaite adhérer à l'association ADJAC à titre individuel pour l'année 2022.

**Montant de l'adhésion annuelle : 20 €**

Don ..... €

**Total du versement ..... €**

Règlement par chèque à l'ordre de l'ADJAC     Règlement par virement     Règlement en espèces

Fait à ..... le.....

Signature

---

<sup>1</sup> Le règlement de la cotisation annuelle est indispensable pour voter à l'Assemblée Générale