

**RETRAITE BIEN ETRE
ENCADREE PAR MARTINE LOURDEL ET EVELYNE PERRONNET
DU 12 AU 16 JUILLET 2021**

L'écoute, l'observation, la vigilance comme fil rouge pour éveiller plus de conscience sur ses propres besoins physiques et psychiques.

Sortir de ses automatismes, réveiller/éveiller la présence à soi, se réapproprier son pouvoir créateur avec beaucoup de douceur et de joie.

A travers le corps, l'esprit et tous les sens, expérimenter un autre espace par :

- La Méditation
- La Respiration/Relaxation
- Les Arts corporels (Qi Gong / Yoga / réveil musculaire / auto-massage...)
- Le Massage habillé
- L'Initiation à l'Alimentation naturelle & vivante
- La Marche guidée
- Les Cercles de parole

Cinq jours pour vivre ensemble un peu plus de nous dans la sororité, la fraternité, le goût de mieux se connaître et de mieux vivre !

Nombre de participants limité à 15 personnes.

LISTE DU MATERIEL A APPORTER PAR CHACUN DES PARTICIPANTS

- Vêtements confortables qui permettent le mouvement libre. Nous pratiquerons à l'extérieur, de ce fait prévoyez des vêtements pour tout type de temps y compris des vêtements chauds.
- Chaussettes pour les automassages
- 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)
- Masques chirurgicaux
- Gel hydro-alcoolique
- Gourde personnelle ou bouteille pouvant être remplie sur place
- Petite(s) serviette(s)
- Chaussures pour la marche
- Sac personnel (de courses par exemple) pouvant contenir les différents accessoires

HEBERGEMENT

A LA BERGERIE (à partir du dimanche 11 juillet au soir)

- Logement en caravane, mobil home ou chambre : prévoir drap housse pour lit simple, 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

Chambres d'hôtes de "La grange aux Poulains" à Champlemy : 06 21 64 03 49

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 12 AU 16 JUILLET 2021

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 et à venir avec un test PCR de moins de 72h.

TARIFS

Somme forfaitaire de 250 €.

Adhésion individuelle de 15 € à l'association ADJAC obligatoire si vous n'êtes pas déjà adhérent à titre individuel ou familial.

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

Validation de l'inscription à la réception de ce bulletin d'inscription rempli et signé, de la fiche d'adhésion individuelle remplie et signée et du chèque de réservation de 265 € à l'ordre de l'ADJAC à l'adresse suivante : ADJAC BERGERIE DE SOFFIN 58700 AUTHIOU. Un mail de confirmation vous sera envoyé à réception de l'ensemble des documents.

Clôture des inscriptions : 01^e juillet 2021

INFORMATIONS : 06 81 47 12 68 / cie.alfredalerte@yahoo.fr

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 ANNUELLE¹
(valable du 1er janvier au 31 décembre 2021)

Je, soussigné(e),

demeurant (rue / av. / bd.) :

Code :Ville :

Tél. domicile : Tél. portable :

Adresse électronique :

souhaite adhérer à l'association ADJAC à titre individuel pour l'année 2021.

Montant de l'adhésion annuelle : 15 €

Don €

Total du versement €

Réglé par chèque à l'ordre de l'ADJAC

Réglé en espèces

Fait à le.....

Signature

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