

**Les week-ends
Oz'Etincelles
Sophro Ballade
en milieu naturel
et en soi**

**A Mezy sur Seine (78 Yvelines)
Dimanche 26 Mars
9h00 à 18h00**



Connexion Terre-Mère, Inspiration Nature, Expiration des tensions et Partage

Profitez d'une journée de connexion à notre Terre-Mère pour honorer en pleine conscience l'Air, l'Eau, le Feu et la Terre.

Une journée d'Inspirations Nature et d'Expirations des tensions au travers de pratiques sophrologiques, méditatives et artistiques.

Une journée pour partager un temps de présence à soi, à la Nature et aux autres en Intérieur-Extérieur et en toute simplicité.

Une Respiration dans l'emploi de votre temps, vos sens et conscience en éveil pour vivre les Quatre éléments et faire corps avec la Nature.



AU PROGRAMME :

10h00 - 12h00 : sophro-balade en corps-accord avec la nature, un Entre-soi et les autres au cœur de la forêt – RDV sur le parking de l'église de Mezy – cueillette + mousse + lecture de conte en nature

12h00 - 13h30 : repas à demeure – Les participant.e.s amènent une spécialité ou un plat en lien avec les couleurs, les odeurs et/ou les produits du printemps naissant

13h30 - 14h00 : cours de sophro : le calme en moi et plein air sur le ponton

14h00 - 15h00 : marche en pleine conscience au fil de l'eau le long de la Seine sur le chemin de halage

15h00 - 16h00 : Atelier en sphère de mousse, art végétal épuré – « Mon Kokedama »

16h00 - 17h00 : Un tant ensemble - Un temps en soi : sophro-dégustation de plantes sauvages / infusion en soi des traces de cette journée

17h00 - 18h00 : Œuvre collective éphémère : Land-Art en quatre éléments et en partages.

Le tout dans un cadre authentique et naturel proposé par nos hôtes qui nous prêtent pour l'occasion leur demeure de Mézy sur Seine.



VOS HÔTES :

Votre animatrice

> **Virginie Boll** : Sophrothérapeute et animatrice d'ateliers Nature, Virginie intervient auprès de particuliers, d'associations, de structures de soin et de collectivités territoriales en proposant et en enseignant des techniques de sophrologie.

Elle anime des sophro-balades et des ateliers Nature sur le territoire des Boucles de Seine. Praticienne Bien-être, elle aide et accompagne chacun (enfant, adolescent, adulte) dans l'atteinte de son objectif: stress, phobies, deuil, crise d'angoisse, préparation mentale... Enseignante, elle donne également des cours collectifs de sophrologie.

Votre hôte

> **Muriel Janoir-Bessioud** : Muriel ouvre sa demeure de la fin du XIX^e siècle en bord de Seine aux act'cœurs de l'accompagnement en développement personnel, bien-être, art et culture.

Muriel est convaincue que ces professionnels en «Art de mieux vivre ensemble» font le terreau et sont les piliers d'une société citoyenne plus équitable, solidaire en intelligence collective vers «n'autre monde de demain».

Elle choisit alors la voie et la nouvelle économie du don et donne corps au donner-recevoir par l'accueil gracieux en sa demeure en bord de Seine thérapeutes, praticiens et artistes ainsi que leur public, patients et clients. Bienvenue en terre de bienveillance.



LE LIEU :

Une demeure de la fin du XIX^e siècle, les pieds dans l'eau en bord de Seine à Mezy sur Seine dans les Yvelines.



UNE DATE OUVERTE À LA RÉSERVATION :

Le dimanche 26 Mars



TARIF PAR PERSONNE POUR UN WEEK-END :

70 € / personne - minimum 7, maximum 12 personnes

30% à la réservation - le solde 2 semaines précédant l'évènement

Don en conscience (paiement au chapeau) pour l'occupation des lieux



Oz'Alizés : www.ozalizes.fr

Muriel Janoir Bessioud : 06 37 47 90 13 - muriel.janoir@ozalizes.fr

Oz'Alizés est membre de la Coopaname : www.coopaname.coop

Société Coopérative Ouvrière de Production Anonyme à capital variable
RCS Paris 448 762 526 - APE : 7022Z - N° Intracom : FR49 448 762 526