



WEEK END WAKE UP

WE Wake-Up



Du samedi 14 au dimanche 15 septembre 2019

« Quelle place donnons-nous à nos émotions ? »

Lieu du rdv pour le we : 138 chemin de Crozat, 01120 Pizay, (chez Angélique)

20 places



***WE organisé par le groupe Wake Up de Lyon
dans la tradition du Village des Pruniers.***

Ami(e)s

Nous vous proposons de nous retrouver le temps d'un week-end autour du thème suivant :

« Quelle place donnons-nous à nos émotions ? »



WEEK END WAKE UP



Programme du week-end

SAMEDI

11h00 : Accueil des participants et présentation du we + Brunch tous ensemble
Chant / Méditation Assise autour du thème du we

14h00 : Atelier Communication Non Violente (CNV)

Goûter + temps d'installation couchage

16h30 : Enseignement Dharma par Marc Puissant /Questions
Marc Puissant, enseignant du Dharma, sera avec nous la journée du samedi. Il nous partagera ses connaissances et son expérience.

17h30 : Méditation silencieuse

18h30 : Danse contact

20h00 : Repas

21h30-22h00: temps partagé et guidé de Relaxation

22h : Noble Silence / Dodo dans les bras de Morphée

DIMANCHE

08h00 Atelier yoga puis méditation

09h30 - 10h30 : Petit-déjeuner

11h00 : Départ balade lac + Partage en famille (Si pluie: Peinture, Auto massage)

13h30 - 14h00 : Ateliers clown

15h00 : Retour Maison

15h30 : Partage en groupe / goûter

16h30 : Rangement

17h00 : Départ



WEEK END WAKE UP



Logistique

Matériel à prévoir : un Sac de couchage, Tente, Matelas, frontale, sac à dos, gourde d'eau, thermos, chapeau, crème, k-way ...

Couchage camping à la bonne franquette dans le jardin d'Angélique (en cas de grosse pluie on avisera un campement salon).

Pour la méditation : Coussin de méditation/couverture pour vous sentir confortable et à l'aise assis.

Pour les activités : vêtements souples

Repas : Ramener un plat végétarien à partager pour le brunch de samedi et des choses pour le goûter de samedi (gâteaux bienvenus ainsi que vos âmes de cuistots et autre talents culinaires 😊).

N'oubliez pas de prévenir les organisateurs, via le fichier d'inscription pour nous dire ce que amener. Merci !

Les repas sur place seront vegans (ni viande, ni poisson).

Prévoir de l'argent liquide environ 15€ par personne (1 dîner, 1 petits dej, table à thé/goûter, 1 pique-nique) pour les repas, les organisatrices s'occuperont de faire les courses en amont.

Venir sur le lieu du we / Déplacement : Le fichier de partage des inscriptions vous permettra de trouver d'autres covoitureurs à partir de Lyon ou ailleurs. Prévoir de l'argent liquide pour faire les règlements covoit.

Il y a aussi la possibilité de venir en train. La gare d'arrêt est Montluel (départ de Part-dieu ou Perrache). Prévenir les organisatrices si vous avez besoin qu'on vienne vous chercher.

Contacts des organisatrices :

Tatiana : 0624612462 tatiana.auff@gmail.com

Pauline : 0782357660 paulinefabre@posteo.de

Angélique : 0610454189 angelique.panay@hotmail.fr

Christine : 0620654023 christinette.durant@hotmail.fr

Heureuses de vous retrouver pour ce week-end, cela va être chouette, chouette !

Inscription :

<https://lite.framacalc.org/week-end-wake-up-14-150919>