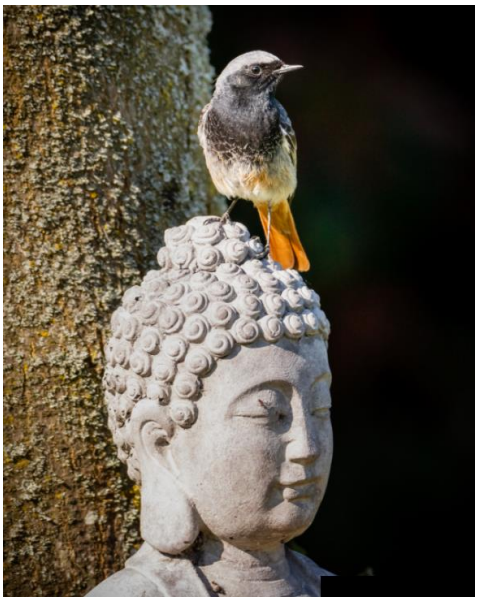
WEEK END WAKE UP

17 & 18 Juillet 2021



« La place que je me donne, que je m'autorise à avoir, celle que je renvoie et celle que l'on me donne »

Comment accueillir et accepter ses émotions ?
Comment agir avec les autres et avec nous même?

Lieu du rdv : 138 chemin du Crozat, 01120 Pizay

20 places

Week-end organisé par le groupe Wake Up de Lyon dans la tradition du Village des Pruniers et ouvert aux personnes de 18 à environ 40 ans de tout horizon.

Chers Ami(e)s,

Nous vous proposons de nous retrouver le temps d'un week-end pour une rencontre avec nous-même. Notre place au sein de notre famille, nos amis, notre travail, notre couple, … est souvent source de questionnement et de recherche d'équilibre.

Durant ces deux jours, nous expérimenterons notre capacité à être plus présent et conscient afin de trouver la place qui nous semble juste.

Programme du week-end

SAMEDI	DIMANCHE
10:00 Accueil des participants avec un thé, visite des lieux	**08:00** Mouvements et Méditation assise
10:30 Présentation du week-end	**09:00** Petit déjeuner
11:00 Brunch	**10:00** Enseignement du Dharma
13:00 Jeux et Musique	**10:45** Trouver sa place par la Communication Non Violente
14:30 Atelier de réflexion	**12:30** Déjeuner
16:00 Goûter - Chorale	**14:00** Relaxation
18:30 Marche méditative 10km et Pique-nique	**15:00** Partage du coeur
22:00 Noble silence	**17:00** Fin

Logistique

Couchage: Vous serez autonome pour le couchage. Couchage camping à la bonne franquette en tente dans le jardin, matelas dans le salon, camion, belle étoile, … à vous de voir (en cas de grosse pluie on avisera un campement dans le garage).

WEEK END WAKE UP

Matériel à prévoir : un Sac de couchage, Tente, Matelas, frontale, chapeau, crème, k-way, une assiette ou un bol, un verre et/ou mug (vaisselle pouvant passer au lave-vaisselle), un masque si vous le souhaitez (notamment pour les temps de cuisine et vaisselle), chaussons d'intérieur faciles à enlever ou tongues ou pieds nus …

Pour la méditation : Coussin de méditation ou banc de méditation, couverture/ tapis

Pour les activités : vêtements souples, baskets ou chaussures de rando pour la marche.

Repas : **Ramener un plat végétarien à partager** pour le brunch de samedi et des choses pour le goûter de samedi. Si possible, prenez soin de regarder les allergies et intolérances des participants pour adapter votre proposition de repas.

Les repas sur place seront végétariens (ni viande, ni poisson) et sans alcool.

Tarif: **14€ environ + votre transport**
Le tarif comprend: dîner, petit déjeuner, déjeuner, le matériel logistique (le tarif sera ajusté en fonction des courses: 12€ Course, 2€ frais de maison).
Pour les repas, les organisateurs 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 (à 8h12 arrivée à 8h32) ou de St Etienne). Prévenir les organisateurs si vous avez besoin qu'on vienne vous chercher.
Les personnes qui viennent de loin, peuvent arriver dès le vendredi soir, indiquez-le dans le fichier d'inscription.

Inscription : Date limite > jeudi 15 juillet (pour que nous ayons le temps de faire les achats nécessaires)
Lien d'inscription

Si les inscriptions sont complètes, n'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente, des désistements sont possibles.

Contacts :

Mail:	wakeuplyon@gmail.com
Angélique	06.10.45.41.89
Flore	07.66.16.36.93
Mélodie	06.30.04.07.12
Estelle	07.67.76.01.24