



Date: 15/16/17 Mars 2024

Lieu: Cabane du Luan, **Rte des Agittes 70, 1856 Corbeyrier**

Repas: communautaire

Participation financière: 60.-/(par pers)
participation en conscience

Inscription : contact@echoprojet.org
Avant le 1er Mars 2024

Objectif:

Le printemps, souvent associé à la renaissance, peut également être une période inspirante pour le développement personnel. Après s'être recentré et avoir réfléchi pendant l'hiver, le printemps offre une opportunité de mettre en action nos aspirations. C'est le moment idéal pour semer de nouvelles idées, cultiver des habitudes positives, et voir nos projets se concrétiser. Le renouveau de la nature peut nous encourager à croître, à évoluer et à avancer vers nos objectifs personnels.

Pour vivre un printemps intérieur et personnel similaire au renouveau de la nature, vous pouvez :

Cultiver la croissance, explorer de nouvelles opportunités, apprendre de nouvelles compétences. C'est le moment idéal pour s'épanouir, favoriser la créativité, se reconnecter avec la nature et établir des objectifs

En alignant votre rythme intérieur avec le renouveau de la nature, vous pourrez vivre un printemps plein de croissance, de fraîcheur et d'épanouissement personnel.

VENDREDI 15.03.2024

DÈS 17H : ACCUEIL ET INSTALLATION

18H15 - 19H00 : YOGA

19H15 - 20H45 : SOUPE D'ACCUEIL ET INTRODUCTION AU WEEKEND

21H00 : LES NOCTURNES AUTOUR DU FEU

21H30 : NOBLE SILENCE

SAMEDI 16.03.2024

6H00 - 7H00 : **ACCUEILLIR** : « OM » + MÉDITATION EN EXTÉRIEUR

7H00 - 8H30 : YOGA PRINTANIER (TOUS NIVEAUX)

9H00 - 10H00 : DÉJEUNER

10H30 - 12H00 : ATELIER RÉCOLTE : "ABONDANCE DU PRINTEMPS : FAIS-EN TA SALADE" (MARCHE AVEC ISABELLE SEGHIN)

12H30 : REPAS COMMUNAUTAIRE (LA SALADE)



14H00 - 14H30 : MANTRAS DIGESTIFS

14H30 - 16H00 : CERCLE DE DISCUSSION : IDÉE DE "VOULOIR", LE DÉBUT DE LA PRIORISATION ?

16H30 - 17H30 : **RECEVOIR** : YOGA RESTAURATIF AU SON DES BOLS

19H00 : REPAS COMMUNAUTAIRE

20H30 : LES NOCTURNES AUTOUR DU FEU

21H30 : NOBLE SILENCE

DIMANCHE 17.03.2024

6H00 - 7H00 : MÉDITATION EN EXTÉRIEUR

7H00 - 8H30 : YOGA PRINTANIER (TOUS NIVEAUX)

9H00 - 10H00 : DÉJEUNER

10H30 - 12H00 : **S'ENGAGER** À UN CHOIX : MARCHE EN CONSCIENCE, MOMENT DE CRÉATION : "LE JARDINIER ET LE JARDIN"

12H30 : REPAS COMMUNAUTAIRE

13H30 - 14H30 : ÉCHANGES : FEEDBACK SUR LE VÉCU DU "S'ENGAGER" + LE CONCEPT DE PRINTEMPS

14H30 - 15H00 : VISUALISATION GUIDÉE + CONCLUSION

15H30 : NETTOYAGE ET DISPERSION

HÉBERGEMENT :

LA CABANE DU LUAN EST UN CHALET D'HÉBERGEMENT COLLECTIF POUR LES ÉCOLES, LES GROUPES ET LES FAMILLES. ELLE PEUT ACCUEILLIR 28 PERSONNES DANS DES CHAMBRES DE 8 OU 6 LITS. LES PERSONNES QUI DORMENT À LA CABANE SONT PRIÉES D'APPORTER UNE TAIE D'OREILLER, UN DRAP HOUSSE ET UN SAC DE COUCHAGE. PAS DE COUVERTURE SUR PLACE.

REPAS :

LE REPAS DU VENDREDI SOIR SERA PROPOSÉ PAR VOS HÔTES. LES SUIVANTS SONT EN FONCTION DE VOS PRÉFÉRENCES ET PRÉPARÉS EN COMMUNAUTÉ. UNE COMMUNICATION PRÉALABLE SERA ENVOYÉE POUR ÉCHANGER SUR LES ENVIES DES UNS ET DES AUTRES DE PROPOSER UN PLAT COMMUN (TARTE, SPÉCIALITÉ RÉGIONALE, AUTRES), SANS ALCOOL - REPAS VÉGÉTARIENS - MERCI.

SANITAIRES :

DOUCHES ET WC À DISPOSITION.
CHAUFFAGE AU BOIS. CONSEIL : PRENDRE DES CHAUSSONS OU DES CHAUSSETTES CAR LE SOL EST FROID LE MATIN.

VÊTEMENTS/ÉQUIPEMENT :

NOUS RESTONS SUR NOTRE PENSÉE « IL N'Y A PAS DE MAUVAIS TEMPS, IL N'Y A QUE DE MAUVAIS HABITS » ;) VÊTEMENTS ADAPTÉS À LA MÉTÉO ANNONCÉE. DES VÊTEMENTS CHAUDS SONT ENCORE LES BIENVENUS EN MOYENNE MONTAGNE À LA MI-MARS. CHÂLE RECOMMANDÉ.
TENUE CONFORTABLE POUR ACTIVITÉS (YOGA, MARCHES EN EXTÉRIEUR, MÉDITATION, ETC)
CHAUSSURES DE MARCHÉ CONSEILLÉES.
LAMPE FRONTALE
COUSSIN POUR ASSISE EN CERCLE OU POUR MÉDITATION
TAPIS DE YOGA PERSONNEL.

RANGEMENTS :

LE GROUPE EST RESPONSABLE DU RANGEMENT ET DU NETTOYAGE DU CHALET AVANT LE DÉPART. CHACUN-E S'ENGAGE À PARTICIPER ACTIVEMENT À CES TÂCHES.

PARKING :

LE STATIONNEMENT DEVANT LA CABANE N'EST PAS AUTORISÉ. LES VOITURES DOIVENT ÊTRE GARÉES À L'ENTRÉE DU VILLAGE AFIN DE LAISSER LE CHEMIN FORESTIER LIBRE. MARCHÉ DE 60 MIN DEPUIS LE PARKING

ÉTAT D'ESPRIT / ENGAGEMENT :

LES NOTIONS SUIVANTES CRÉENT LA BASE DU VIVRE ENSEMBLE DURANT CE WEEKEND : PATIENCE - ESPRIT DU DÉBUTANT - CURIOSITÉ - CONFIANCE - NON-JUGEMENT - ACCUEIL - LÂCHER PRISE - ACCEPTATION - RESPONSABILITÉ PERSONNELLE : LES ÉMOTIONS QUI PEUVENT NAÎTRE LORS DE L'EXPÉRIENCE SONT LE FRUIT DE VOTRE PROCESSUS ET SONT À RELATIVISER PAR RAPPORT À LA RELATION AVEC AUTRUI, ET L'ENGAGEMENT D'AUTRUI.

LIBERTÉS ET EXPRESSION :

LAISSONS LE TEMPS À CHACUN DE S'EXPRIMER - RESPECTONS LE SILENCE DES PERSONNES QUI EN ONT BESOIN - RECONNAISSONS LA VÉRITÉ DE L'AUTRE.

CONTACT :

TEL : 078 858 81 48 OU 079 662 02 14
MAIL : CONTACT@ECHOPROJET.ORG

RÉSERVATION :

CONTACT@ECHOPROJET.ORG
PAR E-MAIL AVANT LE 1 MARS
PAIEMENT AVANT LE 10 MARS 2024

ADRESSE ET ACCÈS :

RTE DES AGITTES 70, 1856 CORBEYRIER

GROUPE WATS APP POUR LE PARTAGE D'INFOS :

AFIN DE PARTAGER LES INFOS PLUS FACILEMENT, NOUS SOUHAITONS CRÉER UN GROUPE WATS APP. LAISSEZ-NOUS SAVOIR SI VOUS REFUSEZ D'ÊTRE AJOUTÉ À CE GROUPE.