

Programme Bozon Vert été 2023

Bonjour,

Cet été si vous souhaitez trouver un endroit écologique où vous mettre au vert et pratiquer des activités ressourçantes et épanouissantes, sans vous ruiner : venez au Bozon Vert 😊

Voici nos propositions ci-dessous.

Pour vous inscrire téléphonez-moi au : 06 28 07 75 81, ou envoyez un mail : leonie.galmiche@leolien.pro

Si vous voulez plus d'information : ci-dessous le détail des activités ainsi que des infos sur le lieu, et n'hésitez-pas à m'appeler.

Nous nous ferons une joie de vous y retrouver.

N'hésitez-pas à faire suivre ces propositions 😊

Au plaisir,

Léonie, Patrice, Nabila et Elias

WE « Écologie personnelle »

12 & 13 août

(horaires indicatifs : 10h-13h / 15h-18h)



Décapsulage / Vivre en mode artiste

15, 16 & 17 août 2023

(horaires indicatifs : 10h-13h / 15h-18h)



Séances individuelles « à la carte » offertes dans le cadre de certifications

18 août 2023

(inscription préalable par téléphone ou sur place)

- **Coaching individuel (45 mn environ) – Léonie Galmiche**
- **Initiation aux soins vibratoires à l'aide de diapasons thérapeutique (30 min) – Nabila El Halabi**
- **Libération des chocs émotionnels (30 min) – Nabila El Halabi**

WE Portes Ouvertes

19 & 20 août 2023



Programme détaillé – Bozon Vert été 2023

WE « Écologie personnelle »

12 & 13 août

(horaires indicatifs : 10h-13h / 15h-18h)

2 jours pour :

- Faire une pause, lâcher les tensions
- (Re)trouver l'élan, le sens
- Se donner les moyens de changer vraiment
- Accélérer sa transition professionnelle, personnelle, écologique

Nous aborderons les questions suivantes :

- Où j'en suis dans ma vie ? Mes joies, mes frustrations... **les limites**
- Où je m'investis ? Où je me recharge ? Comment **équilibrer mes engagements et mes ressources** ?
- Vers où j'ai besoin, envie d'aller ? **Ma vie rêvée...**
- Quels sont **mes freins** et comment les lever ?
- Quels sont mes enjeux ?
- **Quelle stratégie** élaborer, comment prioriser pour préserver mon quotidien et aller vers mes buts à long-terme ?
- Et **quel chemin** emprunter, et comment m'y engager ?

Selon des modalités variées : exercices mêlant réflexion, créativité, sensorialité, lâcher-prise ; seul(e) et à plusieurs pour bénéficier de l'énergie collective.

Animation : Léonie Galmiche et Patrice Lafoux pour une des séquences



Décapsulage / Vivre en mode artiste

15, 16 & 17 août 2023

(horaires indicatifs : 10h-13h / 15h-18h)

3 jours pour :

- S'ouvrir, se (re)connecter à son énergie d'exploration
- Se libérer des inhibitions sociales et de son propre jugement sur soi
- Exprimer sa créativité dans plusieurs modes
- Développer sa sensibilité
- Soutenir sa transformation personnelle
- Explorer sa réceptivité,
- Développer une sensibilité artistique personnelle
- Libérer son expression par la multisensorialité
- Relier différentes pratiques artistiques entre elles (Arts Plastiques, expression corporelle/danse, théâtre, musique, photo...) afin de complexifier son univers sensible
- Mettre notre sensibilité artistique au service des décisions de notre quotidien
- Soutenir sa transformation personnelle



Les matinées seront consacrées au « Décapsulage » :

- **Connexion** : à soi, aux autres, à l'environnement autour de soi, la nature
- **Expansion** : physique, mentale, émotionnelle, visualisation de mon potentiel futur
- **Création** : oser, sortir du connu, concrétiser un changement, un projet sous forme de prototype et s'exposer aux autres

Nous traverserons ces étapes avec des propositions d'exercices basés sur la pleine conscience, l'expression créative et le design thinking, seul(e) et en groupe.

Animation : Léonie Galmiche

Les après-midis seront consacrées à « Vivre en mode artiste » :

En partant de ce que nous sommes, de nos motivations et de l'exploration de différentes pratiques artistiques nous essaierons de nous connecter à notre propre sensibilité et de nous inspirer des stimulations de notre environnement afin de créer/enrichir un univers personnel.

Nous pratiquerons des exercices de relaxation, d'écoute de nos sens et nous travaillerons sur notre curiosité à explorer notre environnement (en intérieur ou en extérieur) visuel, sonore...

Au fil des séances chacun construira un discours artistique personnel à partir de la connexion à son environnement.

Enfin nous essaierons de voir comment mettre cette sensibilité au service de notre vie quotidienne.

Après une première découverte de la matière, l'animateur fera des propositions personnalisées afin que chacun étende et affine son expression sensible.

Le stage s'adresse aussi bien à ceux qui souhaitent aller plus loin dans leur expression artistique qu'aux néophytes qui souhaitent enrichir leur vie quotidienne ; ce n'est pas la technique que nous aborderons mais la façon dont nous nous connectons et dont nous exprimons notre sensibilité

Animation : Patrice Lafoux

Léonie Galmiche



Facilitatrice et coach sur les compétences humaines : coopération, co-développement, créativité, connaissance de soi, relations...

Parcours Porteur de projet d'Oasis avec l'Université des colibris en 2021

Praticienne de Focusing depuis 2018 : auto-accompagnement basé sur la pleine conscience

Pratique amateur de musique classique et jazz depuis... 😊

Experte Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)

Patrice Lafoux

Formé à l'Art Thérapie à l'Institut de Médecine Environnementale avec Fanny Fradin

Formé aux neurosciences appliquées.

Prof de guitare depuis une trentaine d'années,

Ancien chef de chœur

Anime des ateliers d'improvisation libre

Comédien et metteur en scène de la compagnie « les Zicontes »,

Comédien et musicien au sein de la compagnie du Théâtre s'Amourailles

Pratique de la danse contact, du dessin, de l'écriture...



WE Portes Ouvertes

19 & 20 août 2023



Samedi 19 août

15h00 : **Découverte du lieu** : promenade, photos, échanges sur le projet autour d'un thé ou autre

16h00 : **Circle songs** improvisées

17h00 : Mouvement et **danse intuitive** improvisées

18h00 : Réalisation de **Mandalas intuitifs** et décodage individuel pour ceux qui le souhaitent

Choix de l'emplacement et réalisation d'un Cairn où accrocher des drapeaux tibétains

20h00 : **Repas partagé** (chacun amène ce qu'il veut) et **soirée festive**

Dimanche 20 août

15h00 : **Cercle de Présence** (sous un arbre suivant la météo) et partages

16h30 : **Café philo** sur un ou plusieurs thèmes

18h00 : Au revoir 🙏



Pour les personnes hébergées sur place, le nombre de places étant limité, merci de vous inscrire uniquement si vous êtes sûr de participer

Pour les stages, contribution aux frais : prix conscient pour les animations, et voir le flyer pour l'hébergement (paiement en liquide sur place) ou contribution par des travaux sur le lieu

Pour venir en train : gare de **Noyen-sur-Sarthe** (à 15 mn en voiture, on viendra vous chercher), à environ 2h de Paris (TGV jusqu'au Mans ou Sablé-sur-Sarthe, puis TER jusqu'à Noyen-sur-Sarthe)

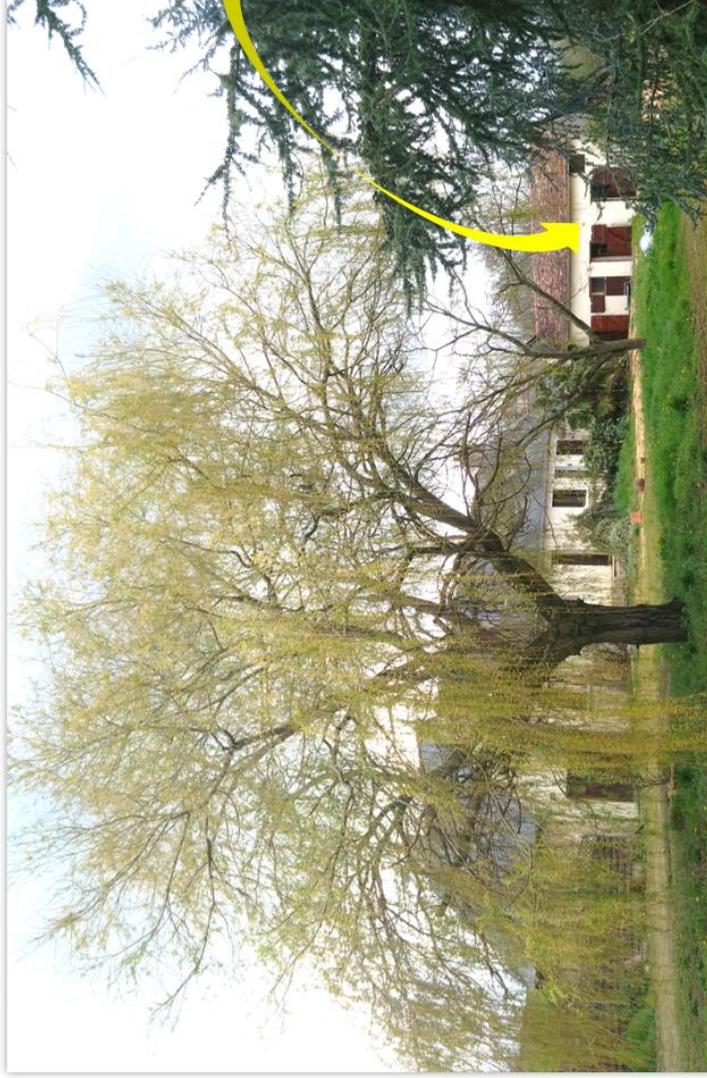
Voiture : co-voiturage à organiser ? C'est à environ 2h de Paris

Hébergement à Malicorne-sur-Sarthe

Espace de stage, d'activités diverses

mis à disposition gracieusement

- **Salle (salon) environ 35 m²** : stages et soirées
- **Pièce environ 20 m²** avec grande table et bancs : petit-déj, voire autre ?
- **Grange : espace environ 100 m²** ouvert et couvert
- Terrain : balades, arbres, activités d'entretien, cultures et autres bienvenues ☺ si vous souhaitez vous investir, œuvrer en lien avec la Terre



Hébergement

- **6 chambres**, environ 10 couchages 'en dur' :
 - 2 gîtes indépendant de 2 petits lits ou lit-double chacun (avec salle de bain)
 - 1 gîte avec 2 chambres en enfilades (idem : 2 petits lits ou 1 lit-double par chambre) avec une salle de bain
 - 2 grandes chambres à lit-double dans la maison, avec salle de bain (possibilité de dortoir dans 1 qui est vraiment grande)
- **Camping possible** avec accès à la maison et toilettes sèches + point d'eau en extérieur
- **Contribution aux frais** :
 - Chambres à 2 : 20 €/nuit
 - Chambre seul(e) : 40 €/nuit
 - Tente : 5 €/jour
- **Ou travaux sur le lieu** : à définir en fonction des besoins

Repas

- **Midi** : un **restaurant local**, circuit court et bio pour les légumes (mais pas végétarien !) peut faire traiteur : 16€50 / menu entrée-plat ou plat-dessert ou 18€ menu complet (très bon)
- **Soir** (et midi au choix) : **repas** auto-organisés chacun pour soi : cuisine assez grande, matériel et fours mis à disposition ; **ou en collectif** : nous pouvons assurer l'approvisionnement en céréales, condiments, maraîcher, œufs et pain locaux bio et partager les frais (au réel : prévoir environ 10€/repas)
- **Petit-déjeuner et pauses** : café, thés, tisanes, fruits secs, galettes de riz, miel et tahin, fruits suivant les saisons: contribution aux frais : 8€/j

**Si vous contribuez aux frais
financièrement, merci de
prévoir du liquide**