

Informations

Du 24 octobre entre 16 et 17h
au 27 octobre 2024 à 16h

Groupe de 10 personnes maximum

3 personnes en encadrement
(une art-thérapeute, une professeure
de yoga, une cuisinière)

Coût

350.-/pers. en pension complète
(3,5 j)
arrangement possible

Inscription

Association pluriAiles par email:
info.pluriailes@gmail.com

Une facture vous sera envoyée et
le paiement de celle-ci devra être
effectué avant le début du stage.
Le financement ne doit pas être un
obstacle à la participation. En cas de
difficultés, contactez-nous.

Informations complémentaires

Véronique Mooser vmaoo@vmaoo.ch
+41 79 309 36 89

Les détails vous
seront envoyés par
e-mail

Public

Femmes de tous âges
traversant ou ayant
traversé le cancer.

Objectif du stage Matriochkas

Apprivoiser le corps en changement pour :

- Se redécouvrir, se réconcilier avec soi-même afin de se sentir mieux, de vivre mieux et en harmonie avec les changements survenus.
- Se connaître avec ses différentes facettes, en faire des richesses et des ressources.

Les moyens utilisés

- Yoga pour harmoniser le mouvement du corps et de la respiration. Temps de relaxation profonde et initiation à la méditation pour apaiser l'esprit et réjouir le cœur.
- Art-thérapie pour la découverte des différents personnages intérieurs et leur donner vie. Donner une forme à la transformation corporelle.
- Temps de partage, rencontres et complicité afin de se nourrir de l'expérience autrement.

Ce stage existe grâce à l'**Association pluriAiles** qui soutient et finance des projets pour les personnes en difficulté.

Vous voulez nous aider à créer de nouvelles propositions?

Vous voulez participer, voire offrir à une femme la possibilité de bénéficier de ce stage?

Vous aimeriez devenir membre et partager nos activités?

Vous pouvez faire un don à

Association pluriAiles
Gwenaële Visinand
Route du juge 9
1613 Maraçon
IBAN CH10 0076 7000 K543 2160 2
info.pluriailes@gmail.com

Ce stage est soutenu par:



espace Médiane
Ligue genevoise contre le cancer

Les Matriochkas

Un stage pour les femmes touchées par le cancer



Vivre la transformation corporelle et lui donner forme et vie

Du 24 au 27 octobre 2024
Avec le soutien de la ligue genevoise contre le cancer
Et l'association pluriAiles

Le travail avec les matriochkas

Les matriochkas sont des poupées russes en bois simple. Chacune peut les décorer à sa guise avec le matériel mis à disposition ou amené par les participantes.

L'idée de partager, de créer, de nourrir, de bouger avec ce corps en changement est articulée autour du ressenti et de la réappropriation de qui je suis. Les matriochkas permettent la réflexion sur le corps que je montre, puis celui qui est juste sous la peau, jusqu'à l'être profond, intérieur et secret.

Je pose la question : notre essence change-t-elle quand notre corps change?

Les créations seront centrées sur ces poupées gigognes en bois. Les participantes emporteront toutes leurs créations avec elles.

Afin de compléter ce travail et ce regard sur le corps en transformation, des séances de yoga et des méditations seront proposées. L'esprit apaisé, le corps sera mis en mouvement en douceur et dans le respect de la personne. Le soir, chacune prend du temps pour elle. Des moments de partage, des balades ou autres activités seront proposées, selon le désir du groupe.

Le chalet St Paul, à La Roche (FR), nous accueille dans son cadre extraordinaire. Chaque participante dispose d'une chambre individuelle.



Véronique Mooser

Art-thérapeute je propose des ateliers en art-thérapie conventionnelle pour enfants et adultes. Ma spécialité est la réparation à l'or des grosses cassures de la vie: le kintsugi thérapeutique. Depuis 17 ans, j'accompagne en individuel ou en groupe. Dans ma pratique thérapeutique, l'accueil et la bienveillance sont les outils les plus importants.

Les matriochkas est un stage que j'apprécie tout particulièrement dans la découverte et le partage des personnages qui nous habitent, autres que celui qui est malade. J'anime aussi des ateliers créatifs, où l'idée est de prendre un temps pour soi, de créer, sans que ce soit de l'art-thérapie, mais en étant un plus que du « bricolage ». Vous pouvez suivre mes activités sur vmaoo.ch



Gwenaële Visinand

Avenante et souriante, vive et créative, j'entreprends régulièrement l'organisation d'événements professionnels ou privés. Mon travail dans le monde de la justice m'a donné le goût et la facilité des négociations, ainsi que de la gestion des relations humaines. Active au sein de ma commune, je participe bénévolement à diverses activités communautaires. Rompue aux tâches administratives, je suis tout aussi à l'aise avec les occupations manuelles, dont la cuisine : je vous concocterai des plats sains, simples et goûteux.



Martine Reymond

Ergothérapeute en pédiatrie, depuis 1994, j'accompagne et soutiens des enfants en difficultés psychiques, physiques et sensorielles. Egalement formée à l'approche systémique, j'apporte un soin tout particulier au travail avec leur famille.

J'exerce également le yoga depuis plus de 20 ans. Diplômée de l'Institut International de Yoga, fondé par Yogi Khane, je pratique le yoga de la verticalité, une approche qui permet une mise en mouvement douce du corps. Je propose également des sessions de Yoga Nidra. C'est une technique de relaxation éveillée très profonde en position couchée. Elle a des effets bénéfiques sur le sommeil et l'anxiété. Thérapeute dans l'âme, sensible à la relation à l'autre, partager ma passion dans le respect et la bienveillance me remplit de gratitude et de joie.

