



### **Retraite authentique du 18 au 22 février 2024**

C'est avec joie que nous vous donnons rendez-vous pour la « **retraite authentique** » d'hiver en Ariège. Elle s'inspire de nos pratiques communes d'« ateliers de l'instant ». Lors de journées mensuelles dans le Pilat, nous explorons le chemin de la Présence dans un groupe ouvert avec nos outils privilégiés. Nous confirmons notre envie d'approfondir l'expérience et de laisser infuser ces pratiques : mouvement authentique, voix, danse, traces, qi gong, marche. Nous avons à cœur de relier nos propositions à la nature et aux éléments environnants par des explorations extérieures notamment.

Cet hiver nous nous retrouverons une nouvelle fois dans l'espace cocon de Michel et Stéphanie [à la Maison](#), au 10 avenue Robert Rech à Lieurac du **dimanche 18 février** (arrivée possible à partir de 16h, première pratique 18h) **au jeudi 22 février** (à environ 15h).

Tarifs,

**Hébergement** pour les 4 nuits : 96 € en petit dortoir / 128 € en chambre individuelle / 68 € en camion. (Ce tarif comprend par jour et par personne : 5€ de location de la salle de pratique, 3€ de contribution au chauffage et 1€ de cotisation à l'association de Michel et Stéphanie). Les draps et les serviettes sont à amener par vos soins.

**Repas** : gestion libre et commune, nous cuisinerons ensemble

Au cours du stage, **un** repas sera préparé avec beaucoup de soin et d'amour par nos hôtes  
Tarif de ce repas : 17 €/personne à ajouter donc à l'hébergement.

**Enseignement** : entre 250 et 350 €, selon vos possibilités.

Pour prendre en compte votre inscription vous voudrez bien nous adresser un chèque d'arrhes de 80 € (au nom de l'une ou l'autre d'entre nous) que vous enverrez au 9 boulevard Raphaël Capdeville, 09000 Foix.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous joindre par retour de mail ou en nous appelant au 06 16 31 33 55 (Jenny) ou 06 81 99 81 62 (Sophie).

Au plaisir de vous retrouver ou de vous rencontrer,

Sophie et Jenny

Sur instagram: [i.so.nence](https://www.instagram.com/i.so.nence) et [jenny.gilles.accompagnatrice](https://www.instagram.com/jenny.gilles.accompagnatrice)

## **Qui sommes-nous ? Que proposons-nous ?**

### **Jenny Gilles**

J'accompagne les personnes sur leur chemin d'évolution par la marche sensible, la danse, la voix et la musique, axes d'exploration essentiels pour moi. Je suis accompagnatrice en montagne, facilitatrice de Biodanza, art thérapeute par la voix et formée à la médiation musicale. J'invite par ces différentes portes d'accès à une connexion de plus en plus fine, profonde et consciente à soi, au cœur, aux autres, et à ce qui nous entoure.

Dans ces ateliers, la danse et le chant témoignent de notre état intérieur à chaque instant, sans prérequis nécessaires. Ils sont portes de transformation par le mouvement, par le flux d'énergie, le flux de vie, qu'ils génèrent en nous. Ils sont portes d'accès à plus grand lorsque le "être dansé " ou le " être chanté" s'invitent, et que la Vie danse ou chante alors à travers nous.

La marche sensible nous relie à nos sens, à nos sensations internes, ainsi qu'à nos pas, à notre trajectoire. Elle relie à la vie qui circule, qui ressource et libère. Elle fait pont entre notre nature et celle qui nous entoure.

### **Sophie Oudot**

Au travers de pratiques de Qi gong, Mouvement authentique, Qi sons, Chant des voyelles, je propose des ateliers qui invitent à la présence. Accueillir cette présence en simplicité, en plein cœur, accueillir l'ombre que je crois être, la lumière que je suis. Accueillir chacun et ensemble, accueillir ce qui est. Laisser le flux œuvrer, guider, danser ces retrouvailles avec nous-mêmes.

Le Qi gong, Art millénaire venu de chine qui propose au travers des mouvements ou des postures l'Alliance du mouvement, de la respiration et de la concentration. C'est un moyen

d'enraciner la présence entre la Terre et le Ciel, de se relier à la nature qui nous entoure, à la Nature que nous sommes.

Le Mouvement authentique, pratique née des recherches de la chorégraphe Mary Whitehouse, c'est un « mouvement en profondeur ». Dans sa forme la plus simple, une personne bouge avec les yeux fermés en dirigeant son attention vers l'intérieur. A l'écoute des impulsions qui la traversent, elle bouge et se laisse bouger. C'est la rencontre bienveillante d'un bougeur et d'un témoin. Oser se laisser mettre en mouvement par le présent sous le regard de l'autre. Prendre appui sur ces expériences, grandir en simplicité, en clarté, confiance. Confiance en le joyau de qui nous sommes vraiment- Aimant.