



## SEJOURS DE RESSOURCEMENT

[ACCUEIL](#) [PHILOSOPHIE](#) [PARTENAIRES](#) [PROGRAMME / DATES](#) [LIEU / VENIR AU CREUSET](#) [TARIFS / INSCRIPTION](#) [CONTACT](#)

▼ **Séjour du vendredi 13 octobre à 18 heures au dimanche 15 octobre à 17 heures : Créations gourmandes et artistiques avec Dame Nature**

### Créations gourmandes et artistiques avec Dame Nature en co-animation par Pascale MEDORI et Odile FAUCHEUX

**Séjour du vendredi 13 octobre à 18 h au dimanche 15 octobre à 17 h.**

Par la pratique de la création éphémère, cheminons vers la simplicité d'être et le plaisir de combler nos sens et nous réjouir le cœur et l'esprit. Tendons à vivre chaque chose intensément dans l'instant, tout en acceptant sa disparition. Les créations culinaires et le Land-art (création dans la nature avec les matériaux trouvés sur place) sont parfaitement adaptés à cette démarche.

Pas besoin de savoir-faire particulier ni d'effort, juste se laisser mouvoir par la liberté de suivre son imagination, la confiance en ses capacités naturelles, et l'amour du beau et du bon, pour soi-même et les autres.

Deux animatrices accompagnent vers la création spontanée en solo, en duo ou en groupe.

En cuisine, au jardin et en forêt, concoctons le menu de notre séjour avec les produits locaux et les matériaux naturels collectés ensemble. Après la découverte des lieux, chacun choisit sur le site un espace qu'il personnalise pour en faire son refuge, lieu privilégié de ressourcement et de rencontre avec soi, puis d'accueil des autres.

Odile propose des exercices d'ancrage vous permettant de laisser libre cours à votre fantaisie, elle guide sur le chemin de vos envies et invite à symboliser vos choix et engagements par un assemblage végétal à emporter.

Après quelques cueillettes jardinières, vous rejoignez Pascale dans la chaleureuse cuisine pour confectionner des plats harmonieux aux odeurs alléchantes et composer une table attrayante.

Gourmandise des yeux, des narines et du palais, chaque repas est une fête!

Tarif du séjour [en suivant ce lien](#)



► **Séjour du vendredi 15 décembre à 18 heures au dimanche 17 décembre à 17 heures : Déposer vos soucis, oser vos envies, créer votre vie.**

**Chaque jour, le petit déjeuner est servi à 8 H 30, le déjeuner à 12 H 30 et le dîner à 19 H 30**

N'oubliez pas dans votre valise :

- chaussures pour les balades
- vêtements souples pour les activités corporelles
- vêtements peu fragiles pour activités extérieures et les arts plastiques
- un carnet de notes pour les recettes, pour les adresses et pour déposer tous vos ressentis.

Planning prévisionnel 2017 :

- du vendredi 13 au dimanche 15 octobre
- du vendredi 15 au dimanche 17 décembre

Planning prévisionnel 2018 :

- du vendredi 26 au dimanche 28 janvier
- du vendredi 23 au dimanche 25 mars
- du vendredi 20 au dimanche 22 avril
- du vendredi 15 au dimanche 17 juin
- du samedi 7 au mercredi 11 juillet
- le séjour du mois d'août aura lieu à la Bergerie Joseph : dates à venir
- du vendredi 7 au dimanche 9 septembre
- du vendredi 16 au dimanche 18 novembre

Retrouvez les programmes précédents :

- 2017 : [décembre](#) / [octobre](#) / [septembre](#) / [août](#) / [juin](#) / [mai](#) / [avril](#) / [mars](#)