

### Le prix

Le prix de CHF 295.- par personne comprend le stage (organisation, animation) ainsi que l'hébergement, en pension complète et en chambre à trois lits, du 29 octobre à 17h au dimanche 31 octobre à 17h.

Les repas, certains préparés en commun, sont les suivants : petit-déjeuner buffet, pause du matin, repas de midi (pique-nique selon la météo), pause de l'après-midi, repas du soir. Les boissons non alcoolisées sont comprises.

Le prix ne comprend pas les dépenses personnelles ni l'assurance accidents (de la responsabilité des participant-e-s), ni le matériel personnel.

### Pour s'inscrire

L'inscription se fait exclusivement au moyen du bulletin ci-joint et du versement du montant de CHF 295.- sur le compte IBAN CH69 0900 0000 1563 1411 3 au nom de Béatrice Béguin / Cheminer.org. Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée du versement et du bulletin d'inscription entièrement complété, dans la limite des places disponibles.

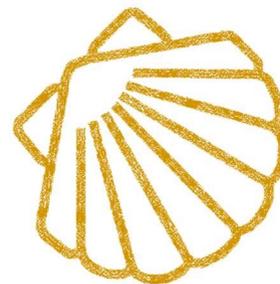
En cas de non-confirmation de l'inscription, voire d'annulation du stage par l'animatrice, tous les montants versés sont restitués. En cas de désistement du/de la participant/e jusqu'au 10 octobre 2021, le montant versé est restitué sous déduction de CHF 25.- de frais de dossier. Dès le 11 octobre 2021, le montant de CHF 295.- est dû.

### Informations complémentaires et détails pratiques

Les participant-e-s recevront début octobre toutes les informations utiles pour le stage.

### Renseignements et inscriptions

Cheminier.org - Béatrice Béguin – Chemin du Belvédère 12 – 1450 Sainte-Croix  
079/385.77.17 - info@cheminer.org – www.cheminer.org



**29-30-31 octobre 2021**

## **Marche et créativité à Romainmôtier**



### Un long week-end pour

- passer du temps en pleine **nature**
- **stimuler** sa créativité
- séjourner dans un **village réputé** pour la beauté de son patrimoine, pour son histoire et sa vie artistique
- **partager** son expérience, ses espoirs et ses doutes
- décrocher du quotidien et se **ressourcer**.

## **Programme** (sous réserve de modifications)

### **Vendredi 29 octobre 2021 dès 17h**

Rendez-vous Romainmôtier (transport depuis la gare assuré)

Installation dans les chambres, repas du soir, présentation du week-end.

### **Samedi 30 octobre 2021**

Tout au long de la journée, temps de créativité, marche, respirations

Moments de partage et temps pour soi

Petit déjeuner et souper pris en commun au gîte. A midi, repas au gîte ou pique-nique selon la météo.

### **Dimanche 31 octobre 2021 jusqu'à 17h**

Tout au long de la journée, temps de créativité, marche, respirations

Moments de partage et temps pour soi

Petit déjeuner pris en commun au gîte. A midi, repas au gîte ou pique-nique selon la météo.

## **La créativité**

On pense souvent que la créativité est réservée aux artistes. Or, nous en avons besoin tous les jours ! Elle est nécessaire pour trouver des solutions aux problèmes quotidiens, pour entretenir des relations harmonieuses et pour déployer tout son potentiel. Elle nous permet aussi de nous exprimer par les moyens les plus divers : écriture, jardinage, musique, cuisine, bricolage, peinture, danse, etc.

Cultiver sa créativité, c'est devenir agile face aux difficultés dans la vie et dans l'expression artistique, c'est surmonter ses peurs, prendre des décisions éclairées. Et, plus que tout, c'est démultiplier sa joie de vivre !

Au cours de ce week-end, nous aborderons la créativité par différentes techniques. Notre corps sera sollicité par des respirations et de la marche. Notre esprit sera stimulé par des jeux et par des propositions d'exercices pratiques. Quant à notre âme, elle sera inspirée par de courtes méditations et elle sera nourrie de partages et de temps pour soi. L'approche sera globale et chacun-e pourra ensuite l'appliquer à ses défis quotidiens et à ses modes d'expression préférés.

## **La marche**

Une balade d'une à trois heures est prévue chaque jour, en fonction de la météo. Il s'agit de marche facile, sans difficulté particulière et ne nécessitant pas d'entraînement préalable. La marche elle-même sera entrecoupée de respirations et de mouvements spécialement conçus pour libérer les blocages créatifs et stimuler l'expression artistique.

## **Le lieu**

Romainmôtier est un des plus beaux villages de Suisse. Outre un patrimoine exceptionnel (son abbatale notamment), il abrite de nombreux artisans et artistes. Le lieu même est une source d'inspiration !

Nous résiderons à la Maison de Champbaillard, située en surplomb de Romainmôtier, entourée de prés et de forêts. Equipée pour l'accueil de groupe, la maison dispose de chambres à plusieurs lits et de sanitaires sur l'étage. Au rez, une grande pièce avec cheminée nous servira de salle principale, tandis qu'une plus petite pièce, intime, sera utilisée comme salon.

## **Le partage et le temps pour soi**

Le groupe sera composé de 12 participant-e-s au maximum. Le stage s'adresse à toutes et tous, sans limite d'âge. Il ne demande pas d'expérience préalable, mais uniquement de la motivation à bouger et à développer sa créativité.

Le programme prévoit des pauses au cours du week-end pour se reposer, lire, faire quelques pas seul-e ou à plusieurs, etc. Celles et ceux qui souhaitent développer un projet personnel disposeront de temps pour le faire, tandis que les autres se consacreront à développer leurs talents de manière globale.

## **L'animatrice**

Béatrice Béguin s'est formée à l'université et a occupé des postes à responsabilités dans le domaine culturel, notamment dans l'encouragement à la création artistique. En parallèle, elle pratique la méditation depuis plus de 20 ans et se passionne pour les sagesses du monde. Depuis plusieurs années, elle accompagne des groupes pour des randonnées thématiques, en particulier sur le chemin de Compostelle, où elle propose de combiner marche et démarche intérieure.