



Corps et mouvement

Retour à soi et à la nature

Samedi 25 mai 2019

Etre présent à ce que l'on vit c'est être vivant. Cela nous apporte la capacité d'éviter les ruminations qui nous entraînent vers des émotions tristes et finissent par créer des maux, des maladies, du stress. Cela nous permet de mieux gérer les hauts et les bas de notre existence. C'est un art de vivre.

Vivre l'instant, ses perceptions, ses sensations corporelles, être conscient de ce que l'on entend, de ce que l'on voit, de ce que l'on respire, de ses émotions, favorise un état mental vers plus de bien être, de sérénité, de paix, et le vivre dans la nature donne plus de puissance à nos ressentis.

Profiter de ce qui nous entoure, de la beauté et du calme à l'aide de nos cinq sens. Etre en harmonie avec la nature et avec nous même, et être en harmonie, c'est être sur le chemin du mieux être. En 1995, deux scientifiques japonais - Miyazaki et Motohashi - ont observé que les personnes qui passaient du temps en forêt avaient une meilleure tension, une meilleure concentration, étaient également moins sujettes à la dépression ou à l'anxiété, et renforçaient leur système immunitaire. Les phytoncides, substance émise par les plantes et les arbres désigne généralement l'arôme de la forêt, bénéfique pour la santé. Les arômes jouent un rôle aussi, comme la beauté des paysages et les sons entendus.

Objectifs de la journée

- Expérimenter la pleine présence dans la nature
- Se reconnecter à la nature, s'enraciner,
- Se ressourcer en profondeur, dans la lenteur et la contemplation,
- Etre en harmonie avec son corps, son cœur et son esprit sur un chemin de mieux être.

Le Bois Charme, domaine où se déroule cette journée, est un endroit idéal pour favoriser la contemplation et la connexion avec le monde végétal, aux arbres notamment. La variété des paysages sera adaptée pour nos pratiques.

Programme

- Initiation à la pleine présence,
- apprendre à s'enraciner, à s'ancrer, à se centrer,
- marche en pleine présence dans la nature, ressentir, faire fonctionner tous ses sens, être en connexion avec le monde végétal, être en harmonie avec soi.
- Initiation aux voyages chamaniques*

*Le son du tambour chamanique qui bat à un rythme régulier, a la particularité de nous aider à entrer dans un état de conscience modifiée. Notre attention, captée par ce son, nous aide à ouvrir notre cœur et notre conscience, à nous reconnecter à la nature, à nous enraciner. Il nous aide à la méditation, au voyage.



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie
Tél. : 01 60 69 48 52 – contact@objectifterre77.org - www.objectifterre77.org



Corps et mouvement

Intervenante

Nicole Danèse

Association l'étang aux lotus



Lieu d'accueil

Le Bois Charme

Chez Hugues et Malise Maury
Le Bois Charme
77820 Le Châtelet-en-Brie

Tél. : 01 60 69 48 52

Modalités d'inscription

Participation : **60 €**
50 € pour les adhérents
d'Objectif Terre 77

Règlement via [notre site](#)
avant le 12 mai 2019

Horaires et organisation

Horaires :
9 h 30 – 17 h 30

*Tenue souple,
chaussures de marche.
Le repas de midi :
chacun apporte un plat à partager*

Instructions pour venir :

Train de Paris

Aller : départ gare de Lyon, train grandes lignes, 8 h 49, arrivée à Bois le Roi à 9 h 21.

Retour : départ gare de Bois Le Roi à 18h 07, arrivée à Paris gare de Lyon à 18 h 42. Vous pouvez prendre votre billet dans n'importe quelle station de métro. Merci de nous prévenir pour que nous passions vous prendre (01 60 69 48 52).

Attention : Les horaires sont à vérifier sur le site de la SNCF car il peut y avoir des modifications en fonction des travaux sur la ligne.

Si vous êtes dans la région. demandez-nous l'itinéraire pour venir. nous vous l'enverrons par mail.

Objectif terre 77 est une association qui depuis 2005 réunit des personnes d'horizons divers désirant renforcer leur lien à la terre. Elle organise en sud Seine et Marne des journées découvertes, des cycles de formation et des événements sur l'agriculture et la nature, des ateliers corporels et artistiques. Ces événements sont ouverts à tous.
Pour plus d'informations consultez notre site www.objectifterre77.org



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie
Tél. : 01 60 69 48 52 – contact@objectifterre77.org - www.objectifterre77.org