Votre message personnel:

KINTSUGI
l'art de réparer à l'or
Atelier d'art-thérapie
Véronique Mooser

ligue genevoise contre le cancer

Les Matriochkas
Ligue genevoise contre le Cancer
11 rue Leschot
1205 Genève

prière
d'affranchir

Stage Les Matriochkas

Objectifs

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

- Qi-gong pour la rencontre avec le corps en mouvement, la méditation pour apaiser l'esprit.
- 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.

Informations et dates

Du jeudi 31 octobre, entre 16h et 17h, au dimanche 3 novembre 2019, à 16h
Groupe de 8 personnes maximum
3 personnes en encadrement (1 art-thérapeute, 1 professeure de Qi-gong, 1 cuisinière)

Public

Femmes de tous âges ayant subi des transformations physiques en raison du cancer.

Coût

300.-/pers pour les 3.5 jours en pension complète

Informations complémentaires

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

Inscription

Ligue genevoise contre le cancer, 11 rue Léchot, 1205 Genève, email: ligue.cancer@mediane.ch

Les Matriochkas

un stage pour soi

Vivre la transformation corporelle,
lui donner forme et vie

Rencontrer
ses personnages intérieurs

Du jeudi 31 octobre
au dimanche 3 novembre 2019
Atelier Kintsugi avec le soutien de la
Ligue genevoise contre le cancer

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 ré-appropriation 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 qi-gong 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 accueillera dans son cadre extraordinaire. Chaque participante disposera d'une chambre individuelle.

Véronique Mooser

Art-thérapeute depuis 10 ans. Elle a accompagné une personne atteinte d'une maladie dégénérative dont le corps changeait tous les jours. S'est alors posé, pour elle, la question de l'apprivoisement de cette enveloppe, le corps et les changements subis, soit par la maladie, l'accident, l'âge, le temps ou la chirurgie.

Florence Simonet

Professeure de Qi-Gong depuis 2003, de méditation et de yoga, écrivaine. Elle a, elle aussi, vécu un cancer.

Albertine Michelod

Cuisinière et enseignante en cuisine. Elle propose ses compétences et découvertes culinaires lors de cours et aux personnages âgées d'un foyer de jour.

De la complicité de ces rencontres, des corps et de leur vécu est née l'idée de proposer un stage aux personnes qui avaient besoin d'explorer et de redécouvrir leurs corps à travers la création. Touchées par nos chemins respectifs, nous avons voulu que cet atelier soit proposé aux femmes atteintes de cancer, convaincues du besoin et de l'aide que cette expérience pourrait leur apporter.

Le stage « les matriochkas » est issu de ces réflexions et du désir d'offrir une manière de se regarder avec bienveillance, en utilisant l'art comme moyen d'expression.

Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage Les Matriochkas du jeudi 31 octobre au dimanche 3 novembre 2019.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Localité : .....

Date de naissance : .....

Courriel : .....

N° de téléphone : .....

Restrictions alimentaires :
non
oui .....

L'inscription prend effet dès le versement d'arrhes de 150.- sur le compte de la Ligue genevoise contre le cancer IBAN CH10 0876 0000 0510 3610 0 (en cas de désistement au moins 15 jours avant la date du stage, 100.- seront remboursés).

Merci de régler le solde avant le début du stage.

Chacune arrive par ses propres moyens.

Les détails du lieu et de l'horaire seront donnés 10 jours avant le stage.

Merci à chacune de prendre avec soi du matériel de décoration pour son propre travail (ou à partager) pendant les 3 jours du séminaire.

Plus d'informations:

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