

les 2 et 3 avril



## Stage "Créativité"

Ce module est une aide pour sortir de notre **mode "pilotage automatique"** pour reprendre les commandes de notre présent et s'apercevoir que nous sommes tous ouverts au **"mode créatif"**.

Les objectifs sont de faciliter la présence à soi par la détente du corps et de l'esprit et d'avancer avec plus d'assurance sur votre chemin de vie.

L'ensemble des activités sont pratiquées en groupe, avec des temps de partage autour de thématiques précises :

- L'attention juste
- Le geste, le corps en mouvement, la respiration, le souffle
- Les liens entre pensées, sensations et émotions
- Les applications positives dans la vie quotidienne
- La confiance et l'estime de soi

### Intervenant(s)



#### Robert DUPUY

- Relaxologue/sophrologue
- Formé aux Thérapies Psychocorporelles (*Méditation Pleine Conscience, créa-coaching psychologie positive*)
- Enseignant en arts graphiques.

## Lieu

Le Cotonas est un lieu de ressourcement situé en Haute-Loire à 15 minutes de Saint-Etienne et 1h de Lyon. Au beau milieu des sapins à 760 m d'altitude, l'hébergement se fait dans une ancienne maison de tisserand. Avec ses ruisseaux et ses sous-bois le site invite naturellement à la paix, au recueillement.

## Hébergement

Au rez-de-chaussée une salle de 40 m<sup>2</sup> (séjour, salle d'activité), la cuisine et salle à manger, au 1<sup>er</sup> étage une chambre à 2 lits au 2<sup>ème</sup> étage 1 dortoir à trois lits. Une Salle de bain et deux toilettes complètent l'équipement.



## Matériel

L'ensemble du matériel pour les activités créatives est fourni par nos soins.

Nous vous recommandons d'apporter des vêtements souples qui permettent des mouvements amples.

Munissez-vous :

- de chaussures pour la petite randonnée
- de vêtements chauds du type pull, polaire et d'un vêtement imperméable pour se protéger du vent et de la pluie
- pantoufles pour évoluer à l'intérieur de la maison

## Les activités proposées

*(en fonction du groupe de participants )*

- \* technique du dessin centré (mandala)
- \* peinture
- \* modelage
- \* mindmapping
- \* écriture
- \* méditation
- \* technique de moodboard ...



## Tarifs

**Formule A** : 2 jours et 2 nuits  
du vendredi 1 avril (à partir de 18h00) au dimanche 3 avril 15h30

208 euros par personne

**Ce prix inclut : les modules du stage (matériel et accessoires compris)**

**Les repas (végétariens)**

- 2 petits déjeuners
- 2 déjeuners
- 2 dîners

**Hébergement**

2 nuits au Cotonas en chambre de deux ou trois lits  
Linge de lit pour chaque couchage : drap housse, couverture et la taie d'oreiller sont fournis

**Formule B** : 2 jours et 1 nuit  
du samedi 2 avril 9h30 au dimanche 3 avril 15h30

165 euros par personne

**Ce prix inclut : les modules du stage (matériel et accessoires compris)**

**Les repas (végétariens)**

- 1 petit déjeuner
- 2 déjeuners
- 1 dîner

**Hébergement**

1 nuit au Cotonas en chambre de deux ou trois lits  
Linge de lit pour chaque couchage : drap housse, couverture et la taie d'oreiller sont fournis

**Formule C** : 2 jours  
du samedi 2 avril 9h30 au dimanche 3 avril 15h30

90 euros par personne

**Ce prix inclut :**

**La participation aux modules du stage (matériel et accessoires compris)**

## Inscription et règlement

Pour vous inscrire, merci de remplir le formulaire d'inscription ci-dessous et de l'adresser par courrier à : **Créa'Zen – Le Cotonas 43240 Saint-Just-Malmont**



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Afin de réserver votre place et vous inscrire au stage ou à la formation, merci de bien vouloir retourner par courrier le formulaire d'inscription rempli et signé accompagné d'un acompte de 50€.

*Merci de libeller le chèque à l'ordre de : Créa'Zen  
Adresse Postale : Le Cotonas 43240 Saint Just Malmont*

### Vos coordonnées

Nom ..... Prénom .....

Profession ..... Âge (Facultatif) .....

Adresse .....

.....

Ville ..... Code postal ..... Pays .....

Email (*en majuscule pour la lisibilité*) .....

Tél fixe : ..... Portable .....

### Inscription

Intitulé du stage ou de la formation .....

Date précise du stage ou de la formation .....

Formule de stage choisie : **A**  **B**  **C**

### Conditions générales

Les inscriptions sont enregistrées dans leur ordre d'arrivée et considérées comme définitives seulement après réception de l'acompte.  
Pour une annulation dans un délai de 10 jours avant le début de la formation ou du stage, les sommes versées sont intégralement remboursées.  
Pour une annulation moins de 10 jours avant le début de la formation ou du stage, les sommes versées ou dues sont reportées sous forme d'avoir pour une formation ou un stage ultérieur.  
Si le groupe auquel vous vous inscrivez est complet ou si l'activité n'a pas lieu, vous en serez prévenu(e) dans les plus brefs délais et votre acompte vous sera reversé.

*Je suis conscient(e) que ce stage vise uniquement le développement de ma créativité et de ma personne au travers d'exercices pratiques et théoriques. Ce stage n'a aucune prétention thérapeutique mais il est évident que durant le stage un « travail sur soi » se fait en parallèle. De fait je ne puis prétendre en ce sens à aucun droit ou dédommagement vis à vis des organisateurs.*

Fait à .....

le .....

Signature

## Pour venir au Cotonas

### ► En voiture

#### Depuis Lyon - Trajet 1h05

Prendre l'A7 puis A47 et N88 :

Sortie 31

Suivre direction Saint-Just-Malmont

Juste avant la carrière tourner à gauche vers Malmont / Le Cotonas

Suivre Malmont/ LeCotonas

Puis panneau sur la droite Le Cotonas prendre le chemin forestier jusqu'à la maison

#### Depuis Clermont-Ferrand -Trajet 1h45

Prendre l'A89 puis A72 et N88 :

Sortie 31

Suivre direction Saint-Just-Malmont

Juste avant la carrière tourner à gauche vers Malmont / Le Cotonas

Suivre Malmont/ LeCotonas

Puis panneau sur la droite Le Cotonas prendre le chemin forestier jusqu'à la maison

#### Depuis Le Puy en Velay - Trajet 1h

Prendre N88 jusqu'à Firminy

Sortie 31

Suivre direction Saint-Just-Malmont

Juste avant la carrière tourner à gauche vers Malmont / Le Cotonas

Suivre Malmont/ LeCotonas

Puis panneau sur la droite Le Cotonas prendre le chemin forestier jusqu'à la maison

### ► En train

Gare SNCF Firminy (8 km). Nous pouvons faire la navette