

Stages 2017



La Fleyssière

***Communauté de l'Arche
de Lanza del Vasto***

34650 Joncels

Tél : 04 67 44 40 90

***[www.arche-nonviolence.eu/
fleysièrè](http://www.arche-nonviolence.eu/fleysièrè)***

Danses en cercle – danses méditatives

du vendredi 5 mai au soir au lundi 8, vers 15h

En ce temps de printemps où la nature s'éveille, Katharina Moeckel vous invite à entrer en douceur dans la danse en cercle, à accueillir la joie d'être en mouvement, à découvrir comment ces gestes universels nous relient les uns aux autres et au delà de nous-mêmes à la Vie.

Des pas simples sur des musiques traditionnelles et contemporaines aideront à harmoniser le corps et l'esprit. Nous nous laisserons toucher par la beauté qui nous entoure et qui se manifeste en chacun(e) de nous.

Accueil à partir de 17h30. Apporter des chaussures (sans talon) pour danser sur le plancher en bois.

Animatrice : Katharina Moeckel, engagée dans l'Arche, passionnée de danse en cercle.

Arrhes : 50 € à l'ordre de 'Association La Fleyssière'

En cas de problème financier, contactez-nous et cherchons ensemble une solution.

Renseignements : Katharina Moeckel, La Fleyssière, 34650 Joncels ; tél : 04 67 44 40 90 ; katharinad.moeckel@gmail.com;

inscription à l'aide du bulletin ci-joint.

Semaine Famille à la Flayssière

du lundi 10 juillet après-midi au samedi 15 au matin

Cette semaine s'adresse à des familles, parents (ou grands-parents) et enfants de tous âges.

Dans ce lieu magnifique de nature et de calme nous découvrirons la joie de vivre ensemble le rythme de la maison et les activités proposées : pluches pour la cuisine, petite participation aux travaux, chant, danse, yoga, contes, soirées autour du feu, etc...

Toutes activités s'adressant autant aux enfants qu'aux adultes, et laissant assez de temps libre pour un rythme de vacances.

Ceux qui le souhaitent pourront aussi proposer un atelier, selon leurs compétences (pensez à apporter le matériel !).

L'accueil se fera lundi 10 de 14h à 16h. A 17h première rencontre de prise de contact et présentation. **Départ** le samedi 15 après le petit déjeuner. **Hébergement** sous tente ou en dortoir (nombre de chambres très limité).

Participation aux frais : 173,50 €, pour les enfants de 2 à 6 ans 60€, de 7 à 12 ans 87€, de 13 à 15 ans 104€. **Arrhes** : 100 € à l'ordre de 'Association La Fleyssière'.

Les animatrices : **Claire Del Puerto**, mère de trois petites filles et travaillant au Biau Germe. Elle proposera un atelier « contes z'et histoires pour petites et grandes oreilles », ainsi qu'un atelier autour de l'argile. 05 53 01 99 48.

Nanou Lebrun, mamie de six petits enfants, retraitée de l'Education Nationale et enseignante de yoga avec la spécificité enfants. 06 84 85 75 29.

Claire Moussalli-Martinet, mamie de deux petits garçons et animatrice de danse-expression. 06 86 11 15 71.

Inscription : envoyer vos noms et coordonnées avec un chèque de 100€ d'arrhes à : Nanou Lebrun residence Mascobado 615 av de la Reglisse 34070 Montpellier; mnanoulebrun@gmail.com . Date limite d'inscription le 31 mai.

Danses – Vacances

Danses traditionnelles

du lundi 17 juillet au soir au dimanche 23 au matin

Patrick Jaussaud offre un stage de danses traditionnelles des diverses régions des pays de l'Est, ouvert aux danseurs de tous niveaux. Débutants et initiés trouveront une pédagogie alliant technique et intelligence du corps. Grâce à la longue expérience de Patrick Jaussaud, la convivialité et la bonne humeur vont de pair avec une dimension intérieure de la danse qui fait émerger une joie profonde en nous.

Il propose 2 heures de danse le matin et 2 heures l'après-midi, suivis de quelques étirements en douceur et d'une relaxation, animés par Margarete Hiller. Ainsi il y aura du temps libre pour le repos, la balade ou la prise de notes des danses apprises.

Apporter des chaussures sans talon pour la danse (plancher bois).

Participation aux frais : 356 € tout compris (150€ pédagogie et cd, 206€ hébergement et repas). **Arrhes** : 80 € à l'ordre de 'Association La Fleyssière'

En cas de problème financier, contactez-nous et cherchons ensemble une solution.

Renseignements et inscription : Patrick Jaussaud, 2 ch. des Pontils, 11410 Molleville ; tél : 04 68 23 96 33

pjaussaud@laposte.net

Méditation immobile dans l'assise, méditation en mouvement dans le Qi gong

du vendredi 1 septembre au soir au dimanche 3 vers 17h

Ces deux (merveilleuses) pratiques se complètent et se répondent, se font écho: concentration, enracinement, verticalisation, libre circulation de l'énergie, connaissance de soi, ouverture ... Nous les ferons alterner tout au long du week-end, dans la détente et la bonne humeur. Alterneront aussi des temps de silence et des temps de parole.

Monique Vinot pratique la méditation dans la tradition zen depuis 2003 et le dayan chiqong depuis 2004 . Accueil le vendredi à partir de 16h.

Participation aux frais : hébergement, nourriture et adhésion à La Fleyssière : 77 euros. Enseignement : libre participation.

Renseignements et inscription : vinot.monique@wanadoo.fr tel: 04 67 97 80 62

Stage Rêves : Pour comprendre le sens de ses rêves

du jeudi 20 Juillet au dimanche 23 Juillet

Pour traduire ses rêves, il faut apprendre un langage symbolique et poétique, mais il faut aussi avoir envie de se connaître, de découvrir l'immensité et la complexité de son être, pour se guérir et s'accomplir.

Je propose pour cela une formation pratique au travers d'études détaillées de rêves alternant avec des temps plus théoriques pour donner accès à des clés de compréhension et faire le lien avec l'art et la mythologie.

Ce stage s'adresse aussi bien à des personnes avancées qu'à des débutants. Il se déroulera dans un lieu propice au travail intérieur, un lieu beau et comme hors du temps.

Horaires : Jeudi 20 juillet arrivée à partir de 14h, début du stage à 16h.

Dimanche 23 juillet : petit déjeuner à 8h, puis départ.

Animateur : **Bernard Vanmalle**, engagé dans l'Arche, artiste et traducteur de rêves formé à l'analyse jungienne.

Participation aux frais : 112,50 € hébergement et repas, 100 € pédagogie.

Arrhes : 80 € à l'ordre de 'Association La Fleyssière'

Renseignements et inscriptions : Bernard Vanmalle, 141 chemin des basses chaumes, 84120 La Bastidonne ; tél : 04 86 78 41 99 ; vanmalle@orange.fr

Yoga et ressourcement dans la nature

du samedi 29 juillet au soir au samedi 5 août au matin

Nous rentrerons progressivement dans le yoga du corps et de l'esprit afin de pouvoir augmenter notre énergie vitale, lâcher les tensions et retrouver un vrai bien-être.

La journée commencera par une méditation gestuelle, puis l'assise en silence, suivie d'une séance de yoga afin de nous imprégner de l'énergie du matin et de nous rendre disponible à la rencontre avec la nature.

Après le petit déjeuner nous partirons à la découverte des chemins caillouteux de ce pays sauvage, à la rencontre des arbres majestueux, des ruisseaux cachés, des rochers et du ciel infini qui nous invite au silence.

Les heures chaudes seront réservées au repos et nous clôturerons l'après-midi avec une séance complète de yoga comprenant respiration, postures et relaxation.

En soirée, des danses méditatives et une marche en pleine conscience compléteront le programme.

Apporter des chaussures de marche et vêtements adaptés aux différentes activités et, si possible, un tapis de yoga.

Animateurs : **Margarete Hiller**, engagée dans l'Arche, professeure de yoga et formatrice. **Jean-Baptiste Libouban**, engagé dans l'Arche et passionné de randonnées.

Participation aux frais : 430 € tout compris (195,50€ pédagogie, 234,50€ hébergement et repas)

Arrhes : 100 € à l'ordre de 'Association La Fleyssière'

Renseignements: Margarete Hiller, La Fleyssière, 34650 Joncels, tél : 04 67 57 38 35. hillermargarete@yahoo.fr

Inscription à l'aide du bulletin ci-joint.

Travailler l'argile dans la présence à soi-même

du dimanche 6 août au soir au samedi 12 au matin

Goûter le plaisir du contact avec l'argile : Le stage est ouvert à toute personne ayant le désir d'aller à la découverte de cette matière riche de possibilités. Je vous propose un travail de façonnage, et ceux qui le souhaitent expérimenteront le tournage.

Apporter des vêtements adaptés au travail de l'argile. Il est aussi possible de faire un stage à l'atelier durant l'année, date à convenir ensemble.

Animateur : **Fernando Gonzalez Urrejola**, membre de l'Arche et céramiste

Participation aux frais : 386 € tout compris (180€ pédagogie et matériel, 206€ hébergement et repas) **Arrhes** : 100 € à l'ordre de 'Association La Fleyssière'

Renseignements: F. Gonzalez, La Fleyssière, 34650 Joncels, tél : 0467 57 38 35 ; potlafleyssiere@yahoo.fr ; **inscription** à l'aide du bulletin ci-joint.

Danses traditionnelles des pays de l'Est

du dimanche 6 août au soir au samedi 12 au matin

Nous vous invitons à vous laisser emporter par les rythmes des Balkans et à découvrir la joie de danser ensemble dans cette salle aux grandes arches de pierre.

Patrick Jaussaud enseigne la danse traditionnelle avec professionnalisme et passion depuis de nombreuses années. Il sait communiquer autant la convivialité et la bonne humeur que la dimension intérieure de la danse.

Sa pédagogie s'adresse à tous les niveaux, du débutant au danseur confirmé, elle sera adaptée aux participants. Il propose 3 heures de danses le matin et 3 heures l'après-midi (avec une petite pause). En soirée, danses de bal de tous pays, dans une ambiance festive.

Participation aux frais : 356€ tout compris (150€ pédagogie et cd, 206€ hébergement et repas) **Arrhes** : 100 € à l'ordre de 'Association La Fleyssière'

En cas de problème financier, contactez-nous et cherchons ensemble une solution.

Renseignements et inscription : Patrick Jaussaud, 2 chemin des Pontils, 11410 Molleville, tél : 04 68 23 96 33 ; pjaussaud@laposte.net

Danse et expression

du jeudi 31 août au soir au dimanche 3 septembre vers 15h

Se découvrir soi-même en improvisant sa danse, comme dans un voyage ludique et joyeux.

De musique en musique nous expérimenterons des temps de recentrage et d'intériorité, des propositions de jeux-dansés avec l'environnement, l'imaginaire, des objets ..., des situations de rencontre et de cocréation, d'interactions à deux ou en groupe etc... Tout un arc en ciel d'expériences qui, nourrissant le corps, l'âme et l'esprit, font grandir en nous la vie.

Ce stage est accessible à tous, ne nécessitant aucun niveau préalable.

Animatrice : Claire Moussalli Martinet est née et a grandi dans la communauté de l'Arche de Lanza del Vasto. Elle a élaboré son outil de travail au cours d'une vingtaine d'années d'enseignement, s'inspirant de différentes approches du mouvement : yoga, danses du monde, expression corporelle, danse libre avec Malkowsky, travail d'Yvonne Berge, biodanse, danse contemporaine...

Participation aux frais : 112,50 € hébergement et repas, pédagogie entre 60 et 100€ selon les possibilités. **Arrhes** : 80 € à l'ordre de 'Association La Fleyssière' **Renseignements et inscription** : Claire Moussalli : Planel, 66220 St. Martin ; tél : 06 86 11 15 71 ; cdmartinet@gmail.com

Le chant de l'Être

du samedi 16 septembre 10h au dimanche 17 vers 17h

Respiration, posture, présence consciente du corps, chanter l'Essence des voyelles, mise en mouvement de chants simples - oser trouver sa voix , explorer les différents registres vocaux.

Nicole Morier-Genoud, formatrice en expression vocale, thérapeute par la voix et le mouvement , enseignante de l'esprit par le corps.

Renseignements et inscription : nicole13.mg@gmail.com ; tél: 06 61 74 18 73

Sesshin de Méditation Zen

- *du jeudi 21 septembre au dimanche 24 avec Roland Rech. Tél : 0677 18 34 50*

La Communauté et le lieu

Les communautés de l'Arche ont été fondées par Lanza del Vasto en 1948, après sa rencontre avec Gandhi. Depuis ce temps, les membres de l'Arche, vivant ou non en communauté, essaient de vivre la non-violence dans tous les aspects de la vie. Ils expérimentent une forme de vie tournée vers le service, le partage, la simplification des besoins, l'approfondissement spirituel et l'engagement pour la paix et la justice.

La Fleyssière est située en pleine nature, sur les plateaux sauvages et ventés du Haut Languedoc, en bordure du Larzac, dans un cadre propice au calme, grâce à son environnement paisible, loin de tout bruit. A la Fleyssière, nous avons choisi une vie rurale, où l'on travaille la terre dans le respect de l'environnement. Nos activités principales sont la ferme, la fromagerie et le jardin biologique, l'artisanat (poterie), l'accueil et la formation (en particulier enseignement du yoga), ainsi que les tâches quotidiennes de la maison.

L'hébergement

Le hameau de La Fleyssière est situé à 600m d'altitude. Veuillez prévoir des habits chauds, même en été. L'hébergement est simple et rustique, en dortoir ou camping. Veuillez apporter draps et sacs de couchage. Une lampe de poche est indispensable, le hameau n'étant que très partiellement électrifié. Toilettes à compost et douches sont à l'extérieur des bâtiments. Un produit antimoustiques peut être utile. La nourriture est végétarienne, composée en partie de nos produits biologiques et locaux. Merci de venir le jour même où le stage commence. Pour la confirmation, merci de joindre une adresse mail ou une enveloppe timbrée à votre adresse.

Pension complète : 35,50 € Tarif des suppléments : Fourniture des draps 7 €.

Séjour à la Fleyssière

En dehors des stages, nous pouvons vous accueillir tout au long de l'année pour partager avec nous quelques temps de notre vie communautaire. Si vous préférez un séjour à mi-temps, que vous soyez seul, en couple ou avec enfants, accordez-vous avec la communauté pour la participation financière. Les enfants restent sur la surveillance et la responsabilité des parents. Nous ne pouvons pas accueillir vos animaux.

Informations supplémentaires disponibles sur demande : leymarie_i@yahoo.fr

Accès

En train : sur la ligne Millau-Béziers, descendre à la halte « Les Cabrils ». Une voiture viendra vous chercher si vous nous prévenez à l'avance (pas de téléphone aux Cabrils).

En voiture par Bédarieux : D35 Lunas, puis D138 Joncels-Joncelet. Sur le plateau, à droite, suivre « La Fleyssière ». **Par Lodève :** prendre la D 35 direction Lunas ; au col prendre à droite la D142 ; puis la 2ème à gauche la D 138 ; puis la 2ème à gauche => La Fleyssière.

Association « La Fleyssière »

L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer aux différents stages. La cotisation est de 6 € par personne pour une année. Ce prix est déjà inclus dans les prix de tous les stages. Vous êtes chaleureusement invités à notre prochaine AG le 4 mars 2017 à 14h30.

Bulletin d'Inscription

(à envoyer à La Fleyssière (session), 34650 Joncels)

Je m'inscris à la **session** suivante :

Danses en cercle – danses médit.

du vendredi 5 mai au soir au lundi 8, vers 15h

Yoga et ressourcement ...

du sam. 29 juillet au soir au sam. 5 août au matin

Travailler l'argile ...

du dimanche 6 août au soir au samedi 12 au matin

Nom, prénom et adresse (s.v.p. lisible):

.....
.....
.....
.....
.....

mail :

Tél :

J'arriverai en train aux Cabrils : heure.

- J'arriverai en voiture.
- Je dors en dortoir.
- Je dors sous tente personnelle.

Je joins un **chèque** de 100 € (arrhes à l'ordre de : Association La Fleyssière, non remboursable en cas de désistement moins de 15 jours avant le stage).

(signature)