

Morlaix, le 13 juin 2017,

Bonjour les Corps Joyeux !

Gilles, Gwenaëlle, Patrick, Valérie sont heureux de vous accueillir au premier festival du corps joyeux, organisé par Graines de Soi sur la côte sauvage et magnifique du Trégor !

Avec nos deux amis François et Karine qui nous prépareront les repas durant toute la semaine, nous serons 38 corps joyeux à nous retrouver dans le petit village de St Jean du Doigt le 3 juillet.

Les ultimes détails pratiques et l'avant programme !

Une jam de bienvenue, le lundi soir, ouverte aux contacteurs locaux, est proposée à partir de 20 h et jusqu'à 23 h.

Il y aura sans doute des musiciens avec nous mais si vous avez des instruments également, n'hésitez pas à les amener.

1. Les horaires du stage :

Mardi 4 juillet : Accueil à 10h.

Dimanche 9 juillet : Cercle de fin à 16 h.

Proposition de finir la soirée ensemble pour ceux qui restent par là... dans la salle ou au café librairie « Le caplan » à 7 km, face à la mer, on peut y boire, y manger et pourquoi pas y danser si le cœur nous en dit (*quand la patronne est d'accord*)

2. La localisation du stage :



Salle Kasino, Bourg de Saint Jean du Doigt.

En arrivant face à l'église, prendre la route qui monte sur la droite. La salle est à 200 m de l'église à gauche. Il y a un grand parking.

Pour ceux qui viennent de Rennes : sortir à Plouigneau Lanmeur. Direction Lanmeur. Traverser Lanmeur, prendre la route de Plougasnou. Un km avant d'arriver à Plougasnou, sur la droite prendre Saint Jean du Doigt.

Pour ceux qui viennent en train, merci de confirmer vos horaires d'arrivée et de retour afin que nous puissions optimiser nos déplacements. Il y a un bus (ligne 20) qui relie Morlaix (gare Sncf) à Saint Jean du Doigt.

Horaires : <http://www.morlaix-communaute.bzh/Se-deplacer/LINEO-lignes-regulieres/Les-horaires-des-lignes-regulieres>

Pour faciliter le covoiturage,

nous avons créé un tableau en ligne sur lequel vous pouvez inscrire votre offre ou votre demande :

<https://framacalc.org/2a6AMLpJWW>

La provenance des participants

(hormis Aline qui vient de Shanghai et dont la localisation aurait causé un problème certain de lisibilité de la carte)



3. L'hébergement :

La plupart d'entre vous optent pour la formule camping.

Celui-ci se situe à 200 m environ de la salle de danse et dispose de toutes les fonctionnalités : douches, wc, cuisine, salle de restauration, machines à laver...

TENTES :

Pour ceux qui ont choisi de dormir sous la tente, les emplacements sont plutôt jolis et agréables. Normalement, il n'est pas nécessaire de réserver mais si vous voulez choisir un endroit plutôt qu'un autre, vous pouvez appeler au 02 98 67 32 15 (camping ouvert à partir du samedi 24 juin). Tarif pour un adulte avec sa tente : 6.75 €/nuitée.

DORTOIR :

Le dortoir nous est réservé pour toute la semaine. L'espace peut accueillir environ 20 personnes maximum.

A savoir :

- le sol, il est un peu «roots » (en béton lissé) mais propre. Il y a aussi une douzaine de matelas de gymnastique qui permettront à certains de s'isoler du sol. Prévoir donc un matelas complémentaire si vous souhaitez plus de confort. Tarif 5.70€/nuitée.

- le bruit et les allées venues : Pour ceux qui ont le sommeil léger et envie de tranquillité, préférez la formule tente !

Remarque : Pour ceux qui viennent de loin (en train, bateau ou co-voiturage longue distance) et qui ont peu de place dans leurs bagages, nous pouvons prêter les matelas de massage (une quinzaine maxi). Merci de prévoir un drap housse en conséquence et de nous signaler par retour que vous souhaitez un matelas.

Il y a également des gîtes dans les environs :

Gîte du tournesol, à saint Jean du Doigt : 02 98 67 35 22 (2 km de la salle)

Gîte Carnet de bord à Plougasnou : 02 98 72 39 69 (7 km de la salle)

ou des locations sur AirBnB:

https://www.airbnb.fr/s/Saint-Jean-du-Doigt/homes?allow_override%5B%5D=

4. Les repas.

Les repas de mardi à dimanche midi sont inclus dans le prix du stage.

Pour ceux qui viennent avant ou repartent lundi, nous proposons la formule auberge espagnole et nous pourrions bénéficier de la cuisine du camping pour préparer nos repas ensemble.

Pour les petits déjeuners, Graines de Soi fournira les basiques du petit déjeuner dit « continental » : pain (100 % sarrasin + froment ½ complet) thé, café, tisane, beurre et confiture.

Vous pouvez apporter ce qui vous convient pour le complément.

Pour les séances de contact, Graine de Soi fournira thé, café et infusions ainsi que fruits secs (amandes, dattes, figues, raisins, gingembre...)

La restauration sera bio et majoritairement végan et sans gluten. Pour ceux qui ont des régimes spécifiques, merci de nous le signaler par retour afin que nous puissions organiser les repas en conséquence.

La participation de chacun est demandée pour le nettoyage de la salle et sa préparation, le rangement de la salle de restauration et la vaisselle après les repas, d'avance merci ☺

5. Dispositions pratiques pour les ateliers :

Les choses à ne pas oublier pour la danse et la méditation :

* vêtements de danse dans lesquels vous vous sentez à l'aise. **Bandeau** pour les yeux.
(Pas de boucles de ceinture, pas de jeans, pas de jupes)

* **chaussettes chaudes, Vêtement chaud ou couverture** pour les méditations

* **Tapis de yoga** pour ceux qui en ont un, sinon une couverture fera l'affaire...

* **Genouillères** pour la pratique du contact improvisation.

* **De quoi prendre des notes** (pour ceux qui le souhaitent)

Graines de Soi mettra à disposition des coussins de méditation pour ceux qui viennent en train (une dizaine en tout).

Pour les autres, merci d'en apporter un.

Pour les massages vous aurez besoin :

° Un drap housse 90 x 190 et/ou une grande serviette pour protéger le matelas,

° Une petite serviette pour s'essuyer,

° Une petite bouteille (100 ml) d'huile naturelle neutre (comme l'huile de jojoba, l'huile d'amande), sans odeur forte. De préférence, dans une bouteille en plastique avec petite ouverture, afin de ne pas renverser l'huile sur le sol, dans le cas où la bouteille se renverse.

° Si vous avez, un paréo à porter avant et après le massage

° Et pour plus de confort, un petit oreiller pour la tête.

Pour la soirée à l'espace aquatique :

Dans l'eau, le bonnet de bain est obligatoire ! Le maillot de bain également ;-)

Prévoir aussi lunettes et pince nez pour la danse contact dans l'eau.

Et 10 € pour la soirée sauna/hammam/jacuzzi/piscine.

Et tout ce qui vous semblera indispensable pour profiter pleinement de votre semaine !

6. La sécurité

En tant que participants, vous êtes automatiquement adhérents à Graines de Soi et à ce titre couverts par notre assurance pour la durée du festival qui se déroule dans la salle Kasino à Saint Jean du Doigt.

En dehors de ce lieu, c'est votre responsabilité civile personnelle qui demeure engagée.

Pour toute info de dernière minute - vous pouvez joindre par téléphone :

06 32 45 29 08 (Patrick) ou 06 28 66 46 78 (Gwenaëlle)

Si vous avez d'autres questions, merci d'envoyer un courriel à : contact@grainesdesoi.com

FESTIVAL DU CORPS JOYEUX 2017

Avant goût des joyusetés ! Lundi soir 20 h : jam de bienvenue ouvertes aux bougeurs et musiciens locaux...

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h-9h						
10h-13 h	CERCLE + DEMARRAGE COLLECTIF	Alain Montebran et Vincianne Olis Contact impro et Shiatsu ou comment nous transformer en corps soyeux !		Emmanuelle Duchesne Atelier "Et si nous mettions de la conscience dans nos relations intimes ?"		
15h-18h	Serge Mascaro Libérer sa voix ! Mise en mouvement vocale : par le jeu et dans l'écoute, goûter à une voix libre et authentique, créer des connexions dansantes et vibrantes !	Marion Le Pennec Et si on jouait aux enfants-fleurs? Peintures corporelles et rencontres dansées dans la nature.	Tommy Russo Atelier contact impro : sensations et sensualité Utiliser l' énergie sensuelle et sexuelle pour la mettre dans le mouvement même très lent, à l'écoute de l'autre..			Jam dans la vase si beau temps (13h- 15h) CERCLE DE FIN (dans la nature ?)
Soirée			Contact impro dans l'eau, Hammam Sauna Jacuzzi A l'espace aquatique de Morlaix dont nous aurons l'exclusivité de 19 h à 22 h (10 € /personne)	Soirée massage Et danse	Bain d'huile	

Les horaires sont indicatifs et il sera possible d'imaginer des sessions plus courtes ou des sessions simultanées
Dans les cases vierges, d'autres propositions seront amenées par chacun lors de la session de bienvenue ,
Celles que nous avons déjà reçues :

Bruno Couderc	Du yoga, de l'ashtanga yoga pour être plus précis. C'est un yoga postural assez dynamique, qui prépare bien le corps à la danse. Si l'atelier dure 3 heures, il peut s'organiser avec l'apprentissage d'une partie des postures de la première série de l'ashtanga, avec un travail d'ajustement spécifique sur certaines postures, avec de la méditation et du pranayama (travail sur le souffle).
Jean Yves Leseigneur	Animer des ateliers de chant diphonique et de didgeridoo, ce qui peut se mélanger à des jams musicales et/ou proposer/animer ateliers de massage intuitifs simples et/ou cachemiriens
Anne Marie Boudou	Une méditation tantrique, en partie en mouvement très lent, méditation qui peut se continuer dans un contact impro dont la qualité de présence sera augmentée
Heidi Van Dick	Animer une soirée Ecstatic dance
Claire Gablin	Aikido-danse qui se poursuit dans le geste pictural sur sable et peinture
Yvain Lucas	Le Mouvement de la source : exploration de ce qui se passe lorsqu'on ne fait rien. Lâcher-prise sans rien faire pour lâcher. Ne rien faire exprès. Laisser l'intelligence spontanée du corps s'exprimer. Expression naturelle du corps. Expression brute de soi. Expression directe de la vie -du Vivant.
Valérie Grandmougin	Acro yoga, repas sensoriel, imaginer de nouveaux codes sociaux, ...
Alain Montebran	Un autre atelier seul sur le thème " voyage en contact subtil" ou l'éloge de la lenteur.
Tommy Russo	Un autre atelier CI intermédiaire accessible à tous. Du liquide au solide dans le corps.

Et aussi des jams et autres surprises surprenantes préparées par l'équipe des corps joyeux !...