

Bonjour les Corps Joyeux !

Gilles, Gwenaëlle, Morgane, Patrick, Valérie et Yvain 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 notre ami François qui nous préparera les repas durant toute la semaine, nous serons une trentaine de corps joyeux à nous retrouver dans le petit village de St Jean du Doigt le 6 août.

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 festival :

Mardi 7 août : Accueil à 10h.

Dimanche 12 août : 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 festival :



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 : <https://www.tim-morlaix.com/242-Rechercher-une-fiche-horaire.html>

Afin de faciliter le covoiturage, vous pourrez découvrir la liste des participants inscrits à ce jour et leur provenance en page 4 de ce document

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 locations sur AirBnB dans les environs.

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 + bananes et citrons.

Vous pouvez apporter ce qui vous convient pour le complément.

Lors des pauses entre les propositions, Graine de Soi fournira thé, café et infusions ainsi que fruits secs (amandes, dattes, figues, raisins, gingembre...)

La restauration sera bio et majoritairement végétan 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 les pratiques proposées :

* **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 15 € 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.

FESTIVAL DU CORPS JOYEUX 2018

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

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30-9h45	Petit déjeuner (le service s'arrête à 9h30 et les tables sont débarrassées pour 9h45)					
10h-13 h	DEMARRAGE COLLECTIF					
13h00-14h30	Déjeuner					
15h-17h30	Atelier Territoires, frontières et consentement (Yohanna)					CERCLE DE FIN (dans la nature ?)
17h30-18h	Cercles de parole (en Mifas, on vous expliquera...)					
19h-20h30	Dîner					
Soirée 21h - 23h30		Le bain d'huile	Contact impro dans l'eau, Hammam Sauna			

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 :

Propositions	Facilitateur (trice)
Archétypes et théâtre sacré	Yohanna
Atelier contact impro, musique et voix	Daniel
Atelier massage	Yann
Bain d'huile	Yvain-Valérie
Cercle de parole "intimité, sexualité, désir, tantra, slow sex, états orgasmiques"	Yohanna
Chant chamanique et rencontre avec ton animal totem	Yann
Chant intuitif improvisé	Yann
Chant spontané et vibrations corporelles	Luce
Chants diphtoniques	Jean Yves
Clip Vidéo 3 mn des corps joyeux	Ralph
Contact impro dans l'eau (dans le cadre d'une soirée hammam sauna)	Laurent
Contact impro et massage en trios : sécurité, liberté et envol	Patrick
Contact impro One to one	Daniel
Contact impro Slow dance	Daniel
Danse et peinture : " manifester l'invisible "	Marion
Danse et Tantra	Bruno
Echanges philosophiques	Yann
Ecstatic dance dans la boîte à boum	Patrick
Initiation au Shadow boxing	Pascal
Jam contact impro en aveugle	Yvain
Jam contact impro musicale sur la plage	Aurélie
La méditation biodynamique	Yvain
La voix comme une danse	Nathalie
Les repas comme champ d'expérimentation (surprises...)	Valérie, Yohanna ?
Massage cachemirien	Anne Marie
Méditation Chakra breathing	Anne Marie
Méditation Kundalini	Anne Marie
Pate et potes à sons, voix et rythmes des corps joyeux	Nino
Polarité, tensions saines et équilibre	Yohanna
Propositions corps et voix	Nawang
Rencontres et expression	Nicolas

Respiration holotropique	Yann
Rituel des sens	Anne Marie
Territoires, frontières et consentement	Yohanna
Vivre ensemble	Valérie
Yoga du rire et autres détente	Jean Michel

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

La liste des participants inscrits au 17 juillet

Nom	CP	Ville	Téléphone	mail
Nathalie Pichon	75017	Paris	06 84 94 92 60	npichon@isrp.fr
Jean Yves Leseigneur	06000	Nice	06 01 90 56 75	jeanyves.leseigneur@gmail.com
Marie Leseigneur	00600	Nice	06 28 04 46 83	marie.leseigneur@gmail.com
Bruno Couderc	35700	Rennes	06 81 45 41 27	brunocouderc@orange.fr
Ralph Louzon	75013	Paris	06 60 61 55 78	ralphlouzon@gmail.com
Gilles Binet	29630	Plougasnou	07 85 39 54 55	gilbin7@wanadoo.fr
Gwenaëlle Perron	29600	Morlaix	06 28 66 46 78	gwenaelle.perron@yahoo.com
Patrick Créac'h	29600	Morlaix	06 32 45 29 08	creach.patrick29@gmail.com
Valérie Grandmougin	29630	Plougasnou	06 33 26 39 00	valerie.grandmougin29@orange.fr
Morgane Debarace	29600	Plouezoc'h	06 52 92 99 66	morganedebarace@yahoo.fr
Yvain Lucas	29600	Plouezoc'h	06 52 92 63 92	chakidanse@yahoo.fr
Marion Lepennec	56400	Auray	06 03 37 20 68	marionlepennecc@gmail.com
Nicolas Revest	35120	Dol de Bzh	06 88 45 25 13	colareve@gmail.com
Jean Michel Riquier	22700	Ploumanac'h	06 32 40 27 50	jean-michel.riquier@orange.fr
Nino Rozé	35600	Redon	06 68 69 60 72	cade.ma@yahoo.fr
Marc Rouchon	16000	Angoulême	06 01 15 29 85	marcrouchon17@gmail.com
Françoise Lenoir	94400	Vitry sur Seine	06 01 97 69 06	fralen@free.fr
Daniel Motta	78990	Elancourt	06 79 96 02 20	dansermavie@gmail.com
Yann Le Guével	29400	Lampaul Guimillau	06 74 19 98 90	lg.yann29@gmail.com
Luce Gaudin	72000	Le Mans	06 63 57 88 68	13luce13@gmail.com
Yohanna Biojout	25170	Montcley	06 08 91 66 56	wisdomdance@ymail.com
Nathalie Couprie	29200	Brest	06 09 92 44 60	n.couprie@voila.fr
Nawang Jimpa	56770	Plouray	07 55 26 55 80	nawang.jinpa@gmail.com
Aurélié Vilette	77100	Meaux	06 07 11 03 66	aurelievilette@free.fr
Pascal Legris	93100	Montreuil	06 78 55 63 07	pscllegris@gmail.com
Anne Marie Boudou	56400	Auray	06 82 33 02 79	annemarieboudou@orange.fr