

Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage

Oasis Douceur

du vendredi 28 avril 19h au lundi 1 mai 17h, 2023

Nom :

Prénom :

Ville :

Code postal :

Pays :

Téléphone portable :

Mail (écrire en majuscule pour la lisibilité) :

Date et Signature :

Retournez le coupon (et le chèque) à :

Fleur-Lise Monastesse

Les Murs

F/ 71250 Château

Conditions d'inscription

- Un contact préalable est nécessaire avant l'inscription. Me contacter fleurlise.monastesse@yahoo.fr
- Ensuite, remplir et renvoyer le bulletin d'inscription ci-contre et régler l'acompte de **150 euros** par chèque à l'ordre de Fleur-Lise Monastesse
 - Puis régler votre adhésion à Mikinac (20 euros)
- En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, l'acompte nous reste acquis sauf si vous trouvez quelqu'un pour vous remplacer.

Prix du stage

300 €

(inclus un suivi d'intégration par mail de 15 jours)

Horaires du stage

Du vendredi soir 19h au lundi à 17h

(L'accueil, l'installation et la découverte du lieu se fait le vendredi soir, le stage démarre le samedi matin 9h)

Hébergement en pension complète

295 euros

+ 20 euros d'adhésion à l'association Mikinac

*Plus de détails d'organisation
vous seront donnés à l'inscription*

Lieu du stage :

Mikinac (mikinac.fr)

26260 Bren (30 min de Valence)

Le lieu de rdv précis vous sera donné à l'inscription

Infos et inscriptions :

Fleur-Lise Monastesse 00 33 6 75 93 00 85

fleurlise.monastesse@yahoo.fr

*Une expérience existentielle
profonde, nourricière et réparatrice*



OASIS DOUCEUR

Rituels de tendresse en humanité

Pour nourrir le plus beau de l'humain



Proposition conçue et animée par
Fleur-Lise Monastesse

Stage de 3 jours en résidentiel

dans un lieu d'harmonie au cœur de la forêt

Du vendredi soir 28 avril au lundi 1^{er} mai 17h

26220 Bren (Drôme)

*Nombre de places limité à 12
Inscriptions avant le 25 février 2023*

Oasis Douceur

Nous avons besoin de nourriture affective, corporelle et relationnelle pour nourrir notre humanité en profondeur et exprimer les êtres d'amour et de tendresse que nous sommes.

Oasis Douceur est un espace d'exploration et d'expérimentation pour donner et recevoir cette qualité de contact, de présence, de douceur, d'accueil, de sensibilité, de respect, de tendresse, de chaleur, d'enveloppement, d'écoute, de partage authentique, dans l'intention de nourrir le plus beau de l'humain, en nous et en l'autre.

Se donner de la douceur...

En recevoir et en donner...

S'accueillir, accueillir et être accueilli...

Voir et être vu...

Toucher et être touché...

Écouter et être écouté...

Êtreindre et être étreint...

Chérir et être chéri...

Guérir et être guéri...



Dans ce stage

Dans un cadre sécurisé, respectueux, bienveillant, vous serez guidés à travers différentes propositions d'exercices et de rituels pour goûter et savourer cette énergie sacrée de la douceur, dans le contact avec soi, avec l'autre, avec le transcendant.

Nous explorerons cela à travers différentes voies d'accès comme la respiration, le regard, le toucher, l'écoute, la voix murmurée, le chant de l'âme, la musique, le silence, la danse, la parole qualifiante, la poésie, la nature.

Les musiques auront une place à part entière, sélectionnées pour leur pouvoir d'éveiller et de soutenir la douceur, la profondeur, l'affectivité, la transcendance et la joie d'être vivant et en lien.

Le cadre et les rituels proposés invitent à la présence à soi et à l'autre, avec respect et feedback. Chacun.e sera invité.e à sentir, à s'écouter, se respecter dans ce qui est bon pour lui/elle, et ce à tout instant.

Dans ce stage, faire le plein de calme, de repos, de lenteur, de lien, de contact respectueux, de douceur, de tendresse, de pleine présence, de transcendance, d'humanité.

Fleur-Lise Monastesse



Femme sur le chemin de la conscience, de l'amour et de la guérison, j'accompagne depuis longtemps des groupes lors de différents stages et formations : Chant Existentiel, la Voie du Murmure (Accompagnement des personnes vulnérables), Apprivoiser la mort, Renforcer sa capacité à oser l'audace de vivre, Cercles de chants méditatifs, etc.

C'est avec bonheur que j'offre ce nouveau stage, nourri de mon chemin d'exploration et de découvertes avec la thérapie, le chant, la musique, la nature, la Biodanza, l'accompagnement des personnes vulnérables, la puissance des rituels, etc.

Bienvenu.e dans cet espace sécurisé pour combler ce besoin légitime qui est de donner et de recevoir du contact, du prendre soin, de la douceur, de la tendresse, en toute humanité.