



Programmation des activités et des ateliers proposés du 1^{er} septembre au 31 décembre 2011

| Date projetée 2011 | Activité proposée | Intervenant(e) | Lieu de l'activité | Coût/membre Association | Coût/non mb Asso | Intérêt pour cette activité |
|--|--|---|--|-------------------------|------------------------------------|---|
| Samedi 22 <u>ET</u> dimanche 23 octobre | WE (~15 pers max) : Création d'un Jardin Mandala : étape 1 (9h30 à 17h30 les 2 jours) | Marc Grollimund | Draché (près de Ste Maure de Touraine) | 80€/pers. | Adhésion à l'asso nécessaire | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non |
| Dimanche 20 novembre | Atelier Yoga des sons (10 pers max) (9h15 à 18h00) | Carmen Péra | Azay le Rideau | 40€/pers. | 45€/pers. | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non |
| Dimanche 11 décembre | Alimentation et santé : éveil des sens par les plantes et les aliments, notions d'Ayurvédā (15 pers. max) (9h30 à 16h30) | Élisabeth Le Berre, Marinette Guilloreau, Véronique de Grivel | Draché (près de Ste Maure de Touraine) | 20€/pers. | 22€/pers. | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non |

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur les activités proposées, téléphonez-nous au : 06-81-09-22-26. Réservation obligatoire.

Si certaines activités vous intéressent, veuillez renvoyer le formulaire d'inscription joint, coché et rempli, par mail ou à l'adresse postale suivante : Association Le Jardin du Créateur, 9 rue des Halles, BP 41251, 37012 TOURS Cedex1. Nous vous confirmerons vos inscriptions et les modalités.



Informations concernant les activités et les ateliers proposés du 1^{er} septembre au 31 décembre 2011

Samedi 22 ET dimanche 23 octobre : *Création d'un Jardin Mandala : étape 1.*

Pour adultes, adhérents à l'association uniquement. Horaires : 9h30 à 17h30. Participants : ~15 personnes maximum.

Le Jardin Mandala est un jardin permanent, véritable centre énergétique pour l'Homme et la Nature, qui évolue au fil des saisons et nous connecte au monde pour sa compréhension profonde.

Au cours de ce week-end, nous envisagerons la 1^{ère} étape du processus de création d'un Jardin Mandala. Ces 2 journées d'initiation et de découverte se décomposeront en effet en plusieurs temps :

- Présentation d'un diaporama sur l'origine du Mandala, la présence du Mandala dans la nature, l'architecture et les jardins, l'histoire des jardins, l'expérience actuelle des Jardins Mandalas, symboles et énergie du Jardin Mandala ;
- Etude approfondie du terrain d'accueil du futur Jardin Mandala, analyse en géobiologie ;
- Elaboration par chaque participant d'un dessin du Jardin Mandala idéal pour chacun ;
- Réunion et synthèse des différents dessins pour élaborer en collectif le tracé du futur Jardin Mandala ;
- Préparation du tracé et du terrain pour passer l'hiver ;
- Préparation des semis et élaboration des étapes à suivre pour le printemps.

Intervenant : Marc Grollimund, agro-écologue, conseiller en écologie, amoureux des plantes sauvages et de leur utilisation pour le bien-être de tous et de la planète. Il anime différents ateliers de découverte des pouvoirs secrets et symboliques des végétaux. Il a écrit 5 livres sur les plantes sauvages, les jardins, la santé par les plantes (Editeurs : Delachaux et Ulmer).

Dimanche 20 novembre : *Atelier Yoga des sons.* Pour adultes. Horaires : 9h15 à 18h00. Participants : 10 personnes maximum.

Le Yoga des sons est un ensemble de voyelles vocalisées dans un ordre précis. Le déroulement de cette pratique alterne les sons émis avec conscience et les postures de yoga (Hatha ou Vinyasa). Le travail se situe principalement au niveau du son et de sa vibration, le yoga étant le support sur le plan physique. Les voyelles agissant de manière spécifique au niveau des cellules, l'alternance sons conscients et postures de yoga permet de potentialiser l'action de chaque approche et d'accéder à travers le corps physique à des dimensions de soi beaucoup plus subtiles.

Le Yoga des sons, pratiqué régulièrement, aboutit à une profonde transformation intérieure et à une plus grande reliance.

Au cours de cette journée, après une présentation théorique du Yoga des sons, Carmen nous proposera de nous initier à cette pratique et de vivre cette expérience vibratoire des sons au plus profond de nous-mêmes.

Intervenante : Carmen Péra est une exploratrice de la nature humaine. Sa quête pour trouver la paix en elle, a, au gré de ses rencontres, enrichi et élargi sa vision de la vie humaine. Elle a été formée au Yoga des voyelles à l'École de la Vie Consciente, au Québec.

Le Yoga des sons qu'elle enseigne à Tours lui permet de transmettre ses connaissances. Pour elle, cet outil permet à chacun de retrouver son autonomie, son sens des responsabilités, et d'accéder à sa sagesse intérieure.

Dimanche 11 décembre : *Atelier Alimentation et Santé : éveil des sens par les plantes et les aliments, notions d'Ayurvéda.*

Pour adultes. Horaires : 9h30 à 16h30. Participants : 15 personnes maximum.

Elisabeth, Marinette et Véronique vous proposent de partager leur vécu, riche en aventures et enseignements, de leur belle échappée normande du mois de juin 2011. Tout au long de ce week-end en Normandie, Marc Grollimund nous a transmis son amour de l'univers des plantes afin de mieux nous faire comprendre leurs messages puissants, leurs vertus médicinales et découvrir les liens subtils qui nous relient à la Nature à travers les 5 sens.

Au cours de cette journée, vous seront proposés des activités ludiques autour des 5 sens, une approche de l'Ayurvéda avec ses analogies et ses différences avec la naturopathie vitaliste.

Au cours du déjeuner, nous vous ferons découvrir quelques préparations ayurvédiques et ressentir l'harmonie du corps et de l'esprit en lien avec les éléments de l'Ayurvéda (terre, air, eau, feu, éther).

Intervenantes : Elisabeth Le Berre, Marinette Guilloreau et Véronique de Grivel sont membres du Bureau de l'association Le Jardin du Créateur® et se font une joie de retransmettre à leur manière ce qu'elles ont vécu et intégré.

Association loi 1901, enregistrée à la Préfecture de Tours sous le n°W372004099.

Site : www.lejardinducreateur.fr; mail : contact.asso@lejardinducreateur.fr; N° de SIRET : 521 854 547 00010