



STAGE

La joie d'agir

DONNER DU SOUFFLE
À NOS ENGAGEMENTS

Weekend du 1-3 mai, dans la Drôme

STAGE EN NATURE INSPIRÉ DU TRAVAIL QUI RELIE

À travers le corps, le mouvement, la nature et le collectif, ce stage invite à **une traversée sensible pour se ressourcer**, dépasser ce qui freine ou fatigue l'engagement aujourd'hui, et **repartir en action avec plus de clarté, de cohérence et de vitalité.**

AU PROGRAMME :

- **Éveil corporel**, explorations en mouvement
- Ateliers inspirés du **Travail qui Relie**
- **Marche consciente** en nature
- Temps d'**échanges** et de partage
- **Yin yoga** et relaxation



Renseignements et inscription:
lesheuessauvages@mailo.com
Aurore : 06 95 68 95 54

 LE FLOW
TERRESTRE

Les heures sauvages

LA JOIE D'AGIR

DONNER DU SOUFFLE À NOS ENGAGEMENTS

Stage du 1er au 3 mai 2026, à Charousse, dans la Drôme

Un **stage immersif en nature** inspiré de la dynamique du Travail qui Relie, pour s'appuyer sur la sagesse et la force du vivant, en soi et autour de soi.

POUR QUI ? Ce stage s'adresse à des personnes :

- **sensibles aux enjeux écologiques et sociétaux**
- **déjà engagées** (professionnellement, bénévolement, artistiquement...)
ou en quête de cohérence (transition personnelle, professionnelle...)
- qui ont l'impression d'en faire trop ou pas assez
- **désireuses de soutenir leur élan d'agir sans s'épuiser**

Aucune expérience préalable du Travail qui Relie, du yoga ou des pratiques corporelles n'est nécessaire. L'approche est accessible et progressive.

POURQUOI ? Parce que l'action ne tient pas uniquement à la volonté ou aux stratégies, mais à ce qui la soutient de l'intérieur :

- une espérance capable de **regarder le réel en face**,
- une **présence incarnée** plutôt qu'une course permanente,
- la possibilité d'accueillir colère, tristesse ou fatigue sans se refermer,
- et des liens dans lesquels se ressourcer.

CE QUE CE STAGE VISE À SOUTENIR :

Ce stage vise à offrir aux participant·es un espace pour :

- Nourrir leur **créativité** et leur **capacité d'agir**, individuelle et collective
- Apprendre à composer avec les obstacles rencontrés en chemin
- **Prévenir l'épuisement** en prenant soin du corps, des émotions, du lien
- Repartir ancré.e, relié.e et remis.e en mouvement.

NOTRE APPROCHE :

Nous proposons une approche **expérientielle, sensible et ancrée** dans le corps, qui considère que l'engagement se nourrit autant de ce qui se vit à l'intérieur que de ce qui se joue dans la relation aux autres et au vivant.

Nous invitons à ressentir, à mettre en mouvement et à partager ce qui traverse chacun·e, dans un **cadre sécurisant et bienveillant**. Il n'y a rien à réussir ni à produire : chacun·e est invité·e à prendre part à l'expérience à sa manière, dans une posture de curiosité, de responsabilité et de soin.

AU PROGRAMME :

- **Pratiques matinales de yoga** : Ouvrir l'axe vertébral, relâcher les tensions et réveiller les dynamiques profondes du mouvement.
- **Explorations corporelles et créatives** : Ressentir, mettre en mouvement et transformer ce qui se joue dans nos engagements, à travers le jeu, la danse, l'écriture et le mouvement improvisé.
- **Marche consciente en nature** : Ralentir, écouter le monde, se relier au vivant et se remettre en circulation.
- **Temps d'échanges et de partage** : Déposer, mettre en mots, être écouté.e sans jugement et nourrir le lien au sein du groupe, dans un cadre inspiré de la Communication Non Violente.
- **Yin yoga et relaxation** : Relâcher en profondeur, cultiver l'écoute intérieure, intégrer et se régénérer.

LE TRAVAIL QUI RELIE développé par Joanna Macy, propose un chemin en plusieurs étapes pour transformer ce que nous ressentons en une force d'action plus juste et plus vivante.

LE PETIT PLUS optionnel, une **déconnexion volontaire** (téléphone, montre) est proposée afin d'approfondir l'expérience, la qualité de présence.

LE LIEU : Le Gîte de Charousse, situé dans la vallée de la Sye dans la Drôme, est **un lieu idéal pour se régénérer** en lien avec les éléments naturels. Hébergement en chambre partagée et repas végétariens.

EN PRATIQUE : du vendredi 14h au dimanche 15h. Covoiturage et train encouragés. Gare : Crest à 3h20 de Paris / 2h de Grenoble. Navette possible.

TARIFS :

Le prix du stage est composé d'une part fixe et d'une part variable.

- **Pension complète** : 148 € / personne, à régler auprès de nos hôtes. Inscription validée par le versement d'arrhes (50 %), remboursables jusqu'à 2 mois avant le stage.
- **Animation : participation libre et consciente**. Vous déciderez à la fin du stage le prix qui vous semble juste, en fonction de l'expérience vécue et de vos capacités financières.

Renseignements et inscription:
lesheuessauvages@mailo.com
Aurore : 06 95 68 95 54



Les heures sauvages

Qui sommes nous ?

Ce stage est né de la rencontre de deux éco-sensibles, professionnelles de l'accompagnement, passionnées et engagées

Aurore Bimont



Accompagner les organisations et les personnes engagées pour l'écologie, la solidarité et la démocratie : c'est le fil rouge qui m'anime depuis 15 ans. À travers le mouvement, la pleine conscience, l'improvisation créative et la coopération, je propose d'écouter ce qui est vivant en soi et de s'appuyer sur la force du collectif pour trouver le chemin de ce qui nous tient à cœur.



Alice Carre

Les heures sauvages

Après un parcours pro de 10 ans dans l'aménagement du territoire et le tourisme, je suis devenue professeur de yoga et accompagnatrice en montagne, basée dans les Alpes. Mon approche s'articule autour du mouvement, de l'éveil de nos élans intérieurs, en lien avec la nature, pour une meilleure vitalité et harmonie.

Renseignements et inscription:
lesheuessauvages@mailo.com
Aurore : 06 95 68 95 54



Les heures sauvages