

## 🌿 Célébrer le Printemps • 13 - 14 avril 2019 🌿

2 jours pour se relier à soi en pleine nature et développer son potentiel créatif

Le temps d'un weekend, en tout petit groupe de 3 à 6 stagiaires, nous vous invitons à fêter le printemps tout près du Lac du Der. Au programme : des temps individuels et collectifs à l'écoute de soi et de la nature qui renaît à la vie. Inspiration, émotion, et surtout créativité seront les mots-clés de ce séjour.

*Les intervenantes : Nathalie Bergèse et Cathy Bernot, amies et artistes sensibles vous accueilleront dans la convivialité à l'occasion de ce stage destiné à développer sa créativité pour une photographie intuitive plus personnelle.*

### \_\_\_\_\_ Programme du weekend \_\_\_\_\_

*Samedi :*

Accueil 9h avec thé, infusion, café et présentation des lieux.

Créativité 1er volet



Matinée IMMERSION NATURE

- Connexion aux éléments, travail sur la respiration et l'ancrage.
- Découverte de la faune et de la flore environnantes.
- Etre à l'écoute de ses sensations et de ses émotions.
- Poser une intention photographique.

MIDI : Repas végétarien suivi d'un temps libre.

Après-midi : ENTRE IMMOBILISME ET MOUVEMENT

- Un temps de relaxation, de méditation, dont les mots-clés seront respiration, énergie, sensibilité. En intérieur ou en extérieur selon la météo.

16 h : COLLATION COLLECTIVE

17 h au coucher du soleil : SORTIE PHOTO

- Une sortie photo où nous serons à votre disposition pour vous apporter astuces créatives et outils techniques : bokeh, flare, flou de premier plan et d'arrière-plan, apprivoiser la lumière, composer une image...

21 h : REPAS COLLECTIF



*Dimanche :*

Créativité 2nd volet :

Matinée photo LIBERER L'INTENTION CREATIVE

- Trouver un sujet photo avec une intention créative : raconter une histoire, exprimer une émotion...
- Mettre en pratique les outils et enseignements de la sortie précédente.
- Sortir de sa zone de confort, laisser libre expression à sa créativité.
- Ecouter son intuition pour expérimenter, se faire confiance.

MIDI : Repas végétarien suivi d'un temps libre.

Après-midi : BILAN DU STAGE

- Débriefing sur les photos prises durant le stage.
- Dernière sortie photo.
- Fin du stage vers 17 h

*A tout moment, et particulièrement durant les temps libres, les intervenantes seront présentes pour des échanges informels individuels, que ce soit au sujet de la technique photographique, de l'approche de la nature ou de ce mystérieux moteur qu'est l'énergie créative.*

*Les horaires des activités sont donnés à titre indicatif. Ils seront modulables pour optimiser les conditions de prise de vue en fonction de la météo.*



INFORMATIONS PRATIQUES :

- Public photo : tous niveaux, débutant à expert.
- Matériel : votre propre matériel photo, de préférence avec possibilité de faire de la macro/proxi.
- Des vêtements chauds, bottes et/ou chaussures de randonnée étanches, vêtement de pluie, anti-moustique/tique.
- Lieu : Gîte de charme à quelques minutes du lac du Der.
- Prix par participant : 320 € pour les frais de stage, la location du gîte le weekend petit-déjeuner compris et les prestations des formatrices.
- Les repas seront végétariens. Selon la météo, pique-nique ou repas chaud au restaurant. Ils seront à régler en sus sur place. Nous offrons thé, café, infusions et boissons, collation de la mi-journée.
- Si vous souhaitez arriver le vendredi soir, nous contacter pour étudier les possibilités.

CONTACT

Nathalie Bergèse • Cathy Bernot • natureenlien@laposte.net • 06 85 98 43 45

Plus de détails sur le site : <https://nature-en-lien.fr>