

## Stage célébrer l'été • 22 – 23 juin 2019

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

Le temps d'un weekend aux abords du Lac du Der, en petit groupe de 8 stagiaires maximum, nous vous invitons à célébrer en pleine nature les nuits les plus courtes de l'année et à apprivoiser l'ombre et la lumière. Inspiration, énergie et créativité seront les mots-clés de votre 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 gh avec thé, infusion, café et présentation des lieux.

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 suivi d'un temps convivial d'échanges informels.

Après-midi : ENTRE IMMOBILISME ET MOUVEMENT

- Une initiation à la méditation guidée pour lâcher prise et se reconnecter à soi, à sa respiration, à la nature.

18 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, faire des filés...

22 h : REPAS COLLECTIF Façon cinquième repas

Dimanche :



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

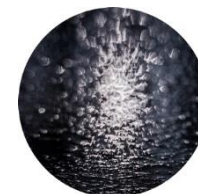
créativité et à sa singularité.

- 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 la de 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 adaptés à la photo en pleine nature, bottes et/ou chaussures de randonnée étanches, chapeau, anti-moustique et tique.
- Lieu : Lac du Der.
- Prix par participant : 210 €.
- Les repas seront végétariens. Selon la météo, pique-nique ou repas chaud.
- Possibilité d'hébergement en gîte à tarif préférentiel dès le vendredi soir.

CONTACT

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

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