

🍂 Stage célébrer L'automne • 19 – 20 octobre 2019 🍂

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

Au bord du Lac du Der, en petit groupe de 6 stagiaires maximum, pour photographier les prémices de l'automne : lumière rasante, forêt, couleurs, eau, reflets....
Inspiration, bienveillance 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 9h : faire connaissance autour d'un café.



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

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

16 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...

20 h : REPAS COLLECTIF et débriefing de la journée.

Dimanche :

Matinée photo LIBERER L'INTENTION CREATIVE

- Explorer 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 suivi d'un temps d'échanges informels.

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, 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.



Informations pratiques :

PREPARER VOTRE SEJOUR :

- **Public photo** : tous niveaux, débutant à expert.
- **Thématique** : développer notre créativité individuelle.
- **Sujets photo** possibles : filé, macro mousse, champignons, feuilles, arbres, fougères, lumière, soleil couchant, eau et reflets... (Selon la météo)
- **Matériel** : votre propre matériel photo, de préférence avec possibilité de faire de la macro/proxi. Nous travaillerons essentiellement à main levée pour une plus grande liberté de cadrages et de mouvements
- Des **vêtements** adaptés à la photo en pleine nature, bottes et/ou chaussures de randonnée étanches (selon météo : peut-être les pieds dans l'eau), anti-tiques, un sac plastique (type sac poubelle).
- **Lieu** : Lac du Der. Le point de rendez-vous exact sera le village d'Arrigny.
- **Prix** par participant : 190 €.
- Les **repas** seront végétariens, locavores autant que possible. Selon la météo, pique-nique ou repas chaud. Nous nous en occupons en accord avec des prestataires locaux. Ils seront à régler sur place (prévoir chèques ou un peu de liquide – prix modérés). Nous offrons les boissons, collations, thé, café...
- 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.
- Hébergement : Il existe de nombreuses structures d'hébergement à proximité (chambres d'hôte, gîtes, camping, hôtels à Vitry le François (20 min.)... A titre indicatif, une liste d'hébergements ici : <https://www.lacduder.com/mon-sejour/hebergements/en-location-de-vacances>
- Covoiturage : Durant le stage, au départ d'Arrigny, nous pouvons vous covoiturer d'un lieu à l'autre lors des sorties.

Modalités d'inscription :

Votre inscription sera validée après réception de votre fiche d'inscription dûment remplie et un chèque de réservation de 60 € reçu (non encaissé avant le stage).

Le stage se déroulera pendant les vacances scolaires, alors que commence la Fête de la Grue : si vous le souhaitez, vous pourrez prolonger votre séjour sur le lac par des observations et séances de prise de vue dédiées aux nombreux oiseaux migrateurs présents à cette époque, dont bien sûr les célèbres grues. Nombreuses animations et sites d'observation à découvrir là :

<https://cdt51.media.tourinsoft.eu/upload/programme-fete-de-la-grue-2019-2.pdf>

