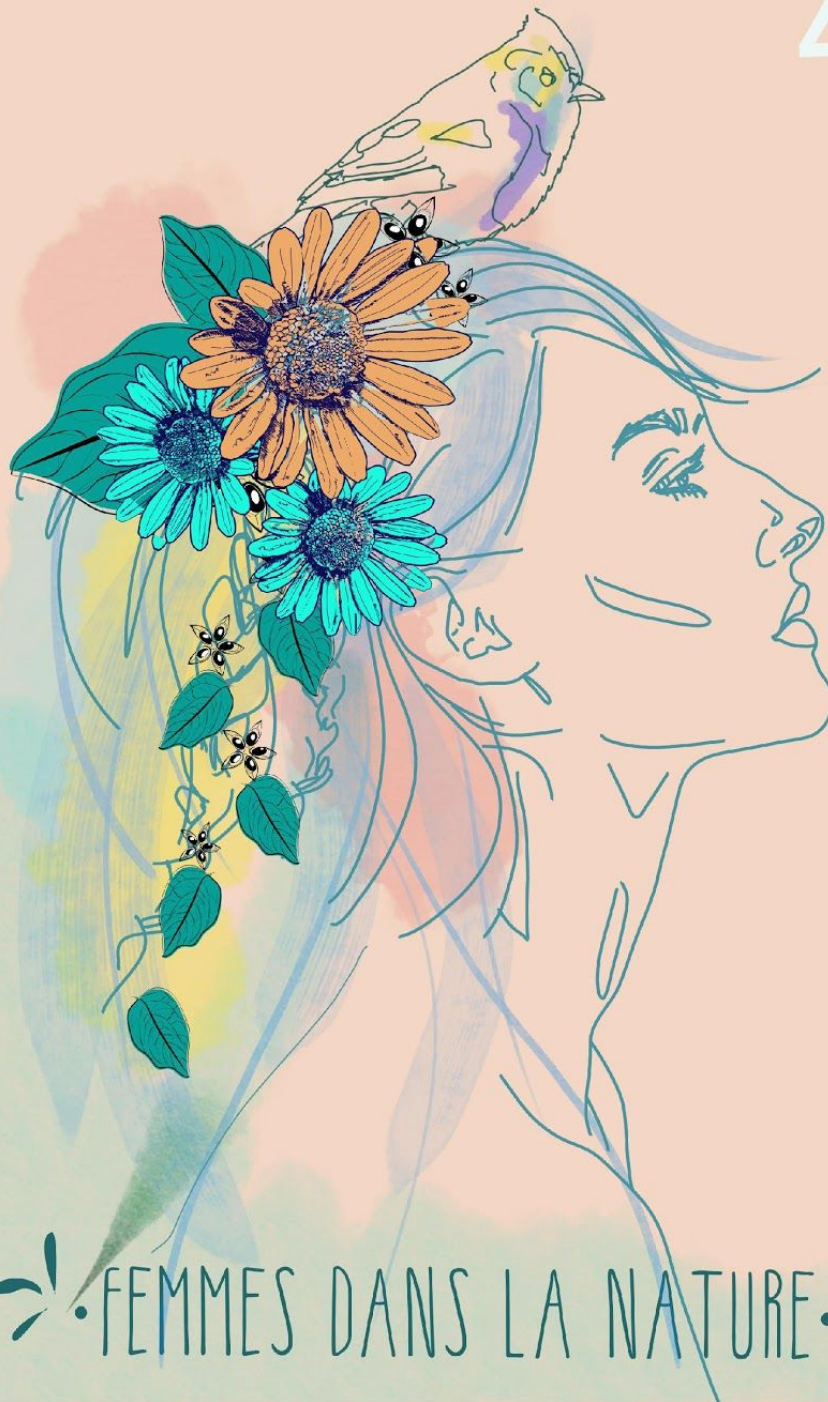


Les Limous'ines

2020



• FEMMES DANS LA NATURE •



Les organisatrices, en partenariat avec l'association « L'Appart' – Bien-être, partage et transition » ont le plaisir de vous annoncer : une rencontre réservée aux femmes et aux filles à partir de 12 ans (ouverte aux hommes, garçons et non binaires le vendredi soir).

“Les Limous'ines ” c'est une rencontre de femmes avec des temps collectifs, des ateliers, des cercles de parole, de réflexion, un spectacle (ouvert aux hommes, garçons et non binaires) le vendredi soir, la consultation de la bibliothèque, un studio photo, une exposition...

Chaque participante en est actrice.

Nous organisons ces rencontres dans l'intention de vivre ensemble :

la co-création d'un espace de rencontre entre femmes;

la co-existence des sphères intimes, sociétales, politiques, culturelles et sacrées;

le questionnement et l'expérimentation de la sororité et de la non-mixité...

DATES : du vendredi 4 au dimanche 6 septembre 2020

LIEU : La Ferme du Pras de Pleux, Soumans (23)

Inscription vivement recommandée! Nombre de places limité pour certains ateliers.

Le jour J, s'il reste de la place, vous pourrez modifier vos choix.

FESTIVAL sans subvention, publicité, ni vente (excepté buvette).

L'ensemble des intervenantes, nous tenons à les remercier, animent bénévolement les temps qui vous sont proposés. Nous pouvons ainsi proposer un festival accessible au plus grand nombre, ce à quoi nous tenons particulièrement.

Vous pouvez suivre et partager l'évènement sur notre page facebook:

Festival Les Limous'ines

PROGRAMME DU FESTIVAL LES LIMOUS'INES 2020

THÈME: « FEMMES DANS LA NATURE »

VENDREDI (soirée ouverte aux hommes, garçons et non binaires)

17h: Ouverture du lieu (accueil progressif, inscriptions, installation)

20h: **Spectacle conférence gesticulée « *En avoir ou pas* »:**

Gwennyn s'interroge sur son désir ou non d'avoir un enfant. A travers son parcours personnel, elle questionne notre société pour laquelle la parentalité (a fortiori la maternité) serait une condition sine qua non au bonheur. Si l'instinct de reproduction est naturel, qu'en est-il de la part culturelle quand les femmes sont exhortées à faire 1 puis 2 puis 3 enfants ? La question démographique est également liée au patriarcat, au capitalisme, au néo-colonialisme et à la société de surconsommation...

SAMEDI

9h30 - 10h30: **Toutes ensemble !** temps d'ouverture surprise concocté par les organisatrices

10h45 - 12h45:

Atelier *Yoga Tibétain* avec Katia

Atelier *Initiation à la danse Orientale* avec Emilie

Atelier *Auto-défense* avec Jeanne

Atelier *Endométriose, découverte des causes profondes et du processus de guérison* avec Anne

Atelier *Massage Yogique* avec Emmanuelle

Atelier *Danser les saisons – Les archétypes du cycle féminin* avec Nathanaëlle

Atelier *Expérimenter différentes façons de se relier à la nature* avec Joëlle

Atelier *Découverte de la sonothérapie* avec Nicole

Atelier *Art thérapie atterrir en soi (première partie)* avec Camille

13h - 14h: **Repas**

14h30 - 16h30:

Présentation/débat *Violences sexuelles et culture du viol* avec Katell

Echange *Et après l'effondrement* avec Caroline

Table ronde *Eco-féminisme* avec Aïda

Atelier/échange *Femmes, pouvoir, politique* avec Cécilia et Corinne

Atelier *SOS bébé hypersensible* avec Caroline

Atelier *Gestion de sa fertilité de manière naturelle & consciente (symptothermie)* avec Louise

Tente rose avec Nathanaëlle

Atelier *Laisse émerger ta créativité* avec Aurélie

17h - 19h :

Cercle de parole autour des *Violences sexuelles* avec Katell
Présentation *Éjaculation féminine, à la rencontre des capacités du corps féminin* avec Anne
Atelier *Sophro se centrer sur soi pour explorer le monde autrement* avec Brigitte
Atelier *Cuisine plantes sauvages* avec Lauranne
Conférence *Iridologie : les yeux, mémoire de l'âme et de notre santé* avec Emmanuelle
Echange sur le *Flux instinctif libre* avec Sabrina
Cercle de *Pardon de la tradition toltèque, rituel pour soi et la terre* avec Maud
Atelier *Bain de vapeur vaginal* avec Stéphanie
Atelier *Hopestellation* avec Abbey
Atelier *Auto-examen gynécologique* avec Elvine-Prisca

20h - 21h : Repas

21h : Soirée feu de camp (pensez à amener vos instruments!) / *auto-massage et danse seins nus* *

Puis nuit à la belle étoile...*

DIMANCHE

9h30 - 10h30 : *Bain sonore* avec Maud

10h45 - 12h45 :

Cercle de parole *Un pas vers le deuil de bébé* avec Elvine-Prisca
Atelier *Yoga pré/post natal* avec Julie
Atelier *Traction animale au féminin* avec Stéphanie
Atelier *Spectacle du cycle* avec Louise
Atelier *Art thérapie atterrir en soi (deuxième partie)* avec Camille
Atelier *Mouvements Méditatifs en Musique* avec Elodie
Atelier *L'auto-empathie : découverte et expérimentation* avec Cécilia
Atelier *Lithothérapie* avec Sabrina

13h - 14h : Repas

14h30 - 16h30 :

Atelier *Le labyrinthe, un chemin vers soi* avec Nathanaëlle
Atelier *Communication animale et végétale* avec Lauranne
Atelier *Écriture et collage sur le féminin sacré au son du tambour* avec Emilie
Atelier *Les travaux dit masculin au féminin, réalisation d'un banc en palettes* avec Caroline
Atelier *Dire OUI à Notre Nature* avec France
Causerie-Partage *De l'attachement étriqué conditionnel à l'amour infini...* avec Maryline
Atelier *Gebberish et harmonisation des chakras* avec Aurélie
Atelier *Fabrication de bâton d'encens à partir de plantes médicinales* avec Aïda

17h - 17h30 : Toutes ensemble ! temps de clôture ritualisé animé par les organisatrices

17h30 - 20h : Rangement et ménage pour celles qui le peuvent

EN CONTINU :

Photos dans la nature, “ton théâtre sauvage”: Durant le festival, Lise vous propose de vous mettre en scène pour exprimer votre lien à la nature. “Femmes dans la nature”, c’est donc le thème de l’année. Que vous inspire-t-il? Comment pensez-vous votre rapport à celle-ci? Parures, déguisements, maquillage... guerrière ou nymphe, osmose ou confrontation... Nous invitons celles qui le souhaitent à imaginer leur photo et à venir avec les accessoires voulus!

Empreinte de vulve à la betterave: Un coin cosy avec banc et du jus de betterave vous accueillera pour repartir avec un souvenir original: l’empreinte de votre vulve :-)

Punching: Un sac de frappe et des gants de boxe seront en accès libre.

un coin bibliothèque et exposition vous sera concocté pour repartir avec un tas d’informations.

un espace gratiféria sera également organisé (vous pouvez apporter vêtements, livres et petits objets à donner).

la buvette vous accueillera en continu pour vous désaltérer comme il vous plaît!

Les initiatives spontanées seront les bienvenues: pour plus de fluidité, merci d’en parler aux organisatrices!

DESCRIPTIF DES ATELIERS :

SAMEDI

10h45-12h45:

Atelier Yoga Tibétain: Il s’agit d’un Yoga dynamique, destiné à fluidifier le mouvement de l’énergie en s’ouvrant au plus subtil et à faciliter ainsi sa circulation dans le corps et le psychisme. Je vous propose une séance basée sur l’élément terre. En nous connectant à cet élément nous allons plonger aux sources de notre yin pour trouver notre paix intérieure.

Atelier Initiation à la danse Orientale : initiation aux mouvements de base de la danse orientale et principalement mouvement du bassin. Échauffement, travail sur les mouvements, chorégraphie simple, étirements. **Apportez un foulard à nouer à la taille.**

Atelier Auto-défense : Une première partie sera basée sur l’autodéfense verbale (posture, intonation de la voix, réponse clé, mise en situation). Une deuxième partie sera quant à elle basée sur l’autodéfense « physique » (coups haut et bas du corps, étranglement, mise en situation). Ce cours d’autodéfense a pour objectifs d’aider les femmes à reprendre confiance en elles, acquérir des techniques pour permettre de sortir d’une situation difficile.

Atelier Endométriose, à la découverte des causes profondes et du processus de guérison :
Exploration des causes profondes de l’endométriose ; Pistes/solutions de guérison consciente;
Acceptation et maîtrise émotionnelle; Réponses aux questions

Atelier **Massage Yogique anti-stress** : Découverte du massage Yogique sur les 12 points.
Pratique habillée – Enfants et adultes

Atelier **Danser les saisons – Les archétypes du cycle féminin**: Nous explorerons par la danse les archétypes du féminin liés au cycle menstruel et aux saisons.

Atelier **Expérimenter différentes façons de se relier à la nature**: Nous partirons en balade pour prendre le temps de vivre différents types de relation à la nature. Grâce à des activités à réaliser seule ou en petit groupe, nous pourrons alors identifier ces différents liens en nous et voir quelle est leur place. Ils correspondent aux différents stades du modèle sociologique et psychologique de la Spirale dynamique : instinctif, magique, impulsif, hiérarchique, rationnel, empathique. Apportez de quoi vous bander les yeux.

Pour prolonger cette exploration de notre lien à la nature, je vous propose de passer la nuit du samedi soir à la belle étoile (voir détails plus bas).

Atelier **Découverte de la sonothérapie**: Présentation de la sonothérapie et du matériel : Bols tibétains aux 7 métaux, bols chantant de cristal, didgeridoo, tambour shamanique, tingshas, carillons des éléments et harmonisants... Vous pourrez manipuler certains instruments. Nous ferons un voyage vibratoire sonore et clôtureront par un temps d'échanges et de partages.

Atelier **Art thérapie, atterrir en soi (première partie)** : Éprouver par la création la chute comme un atterrissage, la dureté comme un appui, l'accident comme une opportunité, la non maîtrise comme un cadeau. Cet atelier proposera un temps d'exploration de la couleur (aquarelle sur papier mouillé), un temps d'exploration de la ligne (encre ou fusain), et un temps où les deux se rencontrent. Travail individuel ou en binôme. **Présence souhaitée aux deux ateliers qui sont proposés comme un tout.**

14h30-16h30:

Présentation/débat **Violences sexuelles et culture du viol** : La culture du viol est l'environnement social qui permet de normaliser et de justifier les violences sexuelles. Comment se manifeste t-elle dans les médias, la culture populaire, la vie quotidienne ? Et comment lutter contre elle ?

Echange **Et après l'effondrement**: Échange sur le sujet de l'effondrement de notre société, plus connu sous le nom de « collapsologie ». L'idée est de rester positif : "comment voir les choses du bon côté ?". Je base mes connaissances sur le sujet à partir du magazine « Yggdrasil » et apporterai mes numéros de la revue pour consultation sur place. Que pouvons nous faire en tant que femme pour que cette crise devienne une seconde naissance ? Un renouveau pour la planète, pour l'humanité ? Nous avons un rôle à jouer, d'autant plus par notre féminité !

Table ronde **Eco-féminisme**: Qu'est-ce que l'éco-féminisme?

Atelier/échange **Femmes, pouvoir, politique**: Ça représente quoi « faire de la politique » pour toi? Est-ce que les femmes ont (ou devraient avoir) un rôle spécial en politique ?? Qu'est-ce qui me donne(ra)it envie de m'impliquer, m'engager ? Quels sont les freins et leviers?? Nous vous proposons un temps de remue méninges et partage d'expérience (avec différents outils d'éducation populaire) pour évoquer ces questions et toutes les manières qu'elles ont de se croiser... Tout un programme !

Atelier **SOS bébé hypersensible**: J'aimerais amener les mamans de bébé et/ou d'enfant hypersensibles (ou non) à prendre conscience de la nécessité de prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de son enfant notamment à l'aide d'outils ou de petits exercices de décharges. A partir de là, un échange se créerait afin de créer et/ou d'apaiser la relation avec le tout petit hypersensible. En gardant à l'esprit que chaque enfant est différent, une trousse de secours serait proposée. Cette trousse viserait plus à apaiser la maman pour qu'elle puisse à son tour apaiser et accompagner son enfant, qu'à « traiter » le tout petit hypersensible (souvent considéré comme un problème que l'on doit traiter).

Atelier **Gestion de sa fertilité de manière naturelle & consciente (symptothermie)**: Partir à la découverte de son cycle menstruel afin d'en comprendre son fonctionnement et d'acquérir les bases de la méthode symptothermique (différentes phases fertiles et infertiles), c'est un premier pas vers l'autonomie gynécologique.

Tente rose: cercle de parole ouvert aux jeunes filles (ayant leurs lunes ou pas) mais intéressées par le partage entre femmes.

Atelier **Laisse émerger ta créativité**: Nous allons créer à partir de bouts de papiers, crayons, colle, feutres... sans attente, juste en se laissant porter par le moment. L'énergie du groupe nous aide à laisser des émotions s'exprimer sur le support, l'inconscient va aussi pointer le bout de son nez.

17h-19h:

Cercle de parole **Violences sexuelles** : Selon les chiffres officiels, environ 16 % des femmes sont victimes de viol durant leur vie, 43 % d'au moins une agression à caractère sexuel. Forcément, c'est vous, moi, nous, nos filles ou nos sœurs. Parlons-en dans un cadre sûr et sécurisé !

Présentation **Éjaculation féminine, à la rencontre des capacités du corps féminin** : Explication du fonctionnement théorique - Déconditionnement à réaliser - La place du partenaire - Réponses aux questions

Atelier *Sophro se centrer sur soi pour explorer le monde autrement*: Travail sur la respiration, exploration des sensations par des techniques de sophrologie, et, si le temps le permet, une petite sophro-balade pour re-découvrir la nature alentours avec tous nos sens...

Atelier *Cuisine plantes sauvages* Vous préparerez le repas du samedi soir avec Lauranne sur le thème des plantes sauvages comestibles.

Conférence *l'Iridologie : les yeux, mémoire de l'âme et de notre santé* : conférence avec support photo suivie d'échanges.

Echanges sur le *Flux instinctif libre* : Qu'est-ce que le flux instinctif libre ? Comment le mettre en place ? Questions/réponses

Cercle de *Pardon de la tradition toltèque, rituel pour soi et la terre*: Rituel proposé dans la lignée Toltèque de Don Miguel Ruiz, transmis par Olivier Clerc. Je propose de vivre une partie du rituel traditionnel avec en ajout une intention de pardon pour la terre. Le cercle de pardon de tradition Toltèque oeuvre pour (ré) ouvrir le coeur des êtres d'amour que nous sommes, habiter l'espace où nous nous laissons touchées, vivre une expérience d'amour inconditionnel sur Terre. C'est un processus ancestral de guérison et de libération.

Atelier *Bain de vapeur vaginal*: Le bain de vapeur vaginal est un rituel intime et puissant. Assise au dessus d'un bol d'eau chaude où infusent différentes plantes et herbes, vous purifiez et honorez votre yoni. **Apportez un thermos et paréo, serviette ou jupe longue pour maintenir la chaleur.**

Atelier *Hopestellation*: En utilisant les techniques du Ho'ponono et de la constellation familiale, nous rencontrerons votre enfant intérieur et le tiendrons avec amour.

Atelier *Auto-examen gynécologique*: Notre gynécologue ou sage femme a souvent vu des parties de notre anatomie que nous connaissons théoriquement mais avons rarement vu. De plus, l'examen gynécologique n'a pas toujours été une partie de plaisir... Je vous propose que nous en discutions et que nous prenions le temps d'observer notre vulve, notre vagin, notre col de l'utérus. A la fois pour mieux nous connaître, pour se réapproprier notre propre corps et pour mieux comprendre ce qu'il se passe pendant notre cycle ! Pour pouvoir "dire à notre médecin-e si notre utérus a le col rouge, ou si l'on sent une odeur bizarre, comme lorsqu'on a un rhume", comme le dit si bien Pouci Drahma. **Venez munie d'une serviette de toilette, d'un miroir, d'une lampe de poche. Le port d'une jupe longue est conseillé pour plus de confort et d'intimité.**

**Soirée auto massage et danse seins nus*: Charlotte propose à celles qui le souhaitent une soirée "pour femmes aux seins singuliers" avec auto massage suivi d'une soirée "et maintenant danser". Un voyage en corporéité, en musique et en liberté!

***Nuit à la belle étoile:** Joëlle propose aux participantes de son atelier "Expérimenter différentes façons de se relier à la nature" et à toutes celles qui le souhaitent de passer une nuit à la belle étoile, seule ou en petit groupe. Une expérience d'apparence simple et pourtant si riche en émotions et en enseignements. (prévoir duvet, bâche d'au moins 2m par 2m pour enrouler le sac de couchage et lampe de poche).

DIMANCHE

9h30-10h30:

Temps collectif **bain sonore:** Maud nous proposera une animation collective: Une immersion dans chacune de nos voix, à la rencontre à la fois de sa propre voix, de sa résonance et de la voix de l'autre, à la rencontre de ce qui me touche dans cette rencontre de voix à voix. Libérer le corps et l'esprit à travers l'exploration et la création du son, de notre espace sonora.

10h45-12h45:

Cercle de parole **Un pas vers le deuil de bébé :** Entre femmes, prenons un moment pour délier la parole et s'écouter profondément. Que vous ayez avorté ou fait une fausse couche, la cicatrice de la perte peut rester longtemps en vous. Grâce à l'écoute profonde d'une autre femme, offrez vous un temps pour honorer ce que vous avez vécu, dire les différentes facettes de votre vécu et dire adieu à cet être qui a vécu en vous et à la relation avec lui.

Atelier **Yoga pré/post natal:** Nous pratiquerons un yoga inspiré de la méthode de Gasquet pour préparer le corps à la grossesse et l'accouchement ou pour aider à récupérer après l'accouchement (plus d'infos sur www.yorganic.fr). **Apportez un coussin d'allaitement ou une épaisse couverture. Pour faciliter la préparation de l'atelier, merci de nous préciser à combien de mois avant ou après l'accouchement vous serez!**

Atelier **Traction animale au féminin:** petit topo sur les chevaux de trait en France; préparation de la jument et travail dans le jardin. Vous deviendrez à tour de rôle meneuse et conductrice de la machine. Vous formerez un duo avec cette force tranquille. **Chaussures fermées.**

Atelier **Spectacle du cycle:** Présentation ludique et participative du cycle féminin. Grâce à un utérus géant je vais raconter l'histoire d'un cycle menstruel, comment il se déroule, qu'est ce qui s'y passe, parler de chaque phase, d'anatomie, physiologie.

Atelier **Art thérapie atterrir en soi (deuxième partie) :** Éprouver par la création la chute comme un atterrissage, la dureté comme un appui, l'accident comme une opportunité, la non maîtrise comme un cadeau. Cet atelier proposera un temps d'exploration de la couleur (aquarelle sur papier mouillé), un temps d'exploration de la ligne (encre ou fusain), et un temps où les deux se rencontrent. Travail individuel ou en binôme. **Présence souhaitée aux deux ateliers qui sont proposés comme un tout.**

Atelier **Mouvements Méditatifs en Musique**: Après un réveil du corps en douceur, on ouvrira nos ailes pour entrer dans la danse. Ensemble, nous ferons des mouvements simples qui nous alignent et nous relient à Soi, à la nature, à l'univers et à l'unité.

Atelier **L'auto-empathie : découverte et expérimentation** : L'auto-empathie est à mon sens le plus beau cadeau que nous ait livré Marshal Rosenberg dans sa transmission de la Communication Non Violente. Elle nous aide à être à notre écoute, à sortir des relations de pouvoir et de dépendance et nous responsabilise face à nos émotions. Nous alternerons exercices pratiques et temps d'échanges collectifs pour appréhender ce formidable outil.

Atelier **Lithothérapie** : Qu'est-ce que la lithothérapie ? Comment fonctionne-t-elle ? Tests des chakras - Tests de différentes pierres

14h30-16h30:

Atelier **Le labyrinthe, un chemin vers soi**: Utilisé dans les hôpitaux, les prisons, les écoles, lors de rituels de passage ou de stages de développement personnel, le labyrinthe est un outil de transformation simple mais puissant... Le plus célèbre en France est sans doute celui de la cathédrale de Chartres. D'un diamètre de près de 13m, la longueur développée du labyrinthe est de 261m. Aussi appelé "Chemin de Jérusalem", ce parcours méditatif est une invitation au pèlerinage intérieur, tout un programme ! Les labyrinthes existent depuis des milliers d'années et sont utilisés aujourd'hui comme des outils pour se reconnecter à soi-même. Marcher dans un labyrinthe ou parcourir un tracé avec son doigt a un effet calmant, équilibrant au niveau des hémisphères du cerveau, ce qui permet de retrouver des idées claires et des solutions créatives à nos problèmes. À la différence du dédale qui avec ses voies sans issue, ses carrefours, ses raccourcis est conçu pour semer la confusion dans notre esprit, pour qu'on s'y perde, qu'on s'y amuse, le labyrinthe lui, est fait pour se recentrer, se trouver.

Atelier **Communication animale et végétale**: Présentation puis pratique d'un rituel de communication animale en direct (avec les chevaux présents sur place) et/ou sur photo (que vous pouvez apporter), suivi d'un contact avec le végétal. Femmes dans la nature, ancrées et connectées avec la faune et la flore.

Atelier **Écriture et collage sur le féminin sacré au son du tambour**: Créer sur le thème du Féminin Sacré pour honorer la femme en soi : Relaxation/tambour chamanique : pour se mettre en état de créer; collage sur le thème du Féminin Sacré, en fonction de l'inspiration de chacune; Écriture autour de ce collage : faire « parler » le collage, exprimer son ressenti; Tambour et relaxation pour clore l'atelier. **Apportez un cahier! Vous pouvez aussi venir avec des photos, images de femmes qui vous "parlent"**.

Atelier **Les travaux dits masculins au féminin, bricolage : réalisation d'un banc en palettes**
L'idée est d'échanger au sujet de notre vécu, nos envies, nos appréhensions à réaliser ou essayer de réaliser des travaux dits « masculins » : bricolage, activités du bâtiment, travaux « de force », etc ... tout travaux où en général on ne voit pas de femme. C'est un atelier pratique "bricolage", pour construire un banc en palette. Cela fait utiliser les outils de base type perceuse viseuse, scie sauteuse, marteau... Cet atelier s'adresse aux débutantes, j'aborderai les consignes de sécurité quand à l'utilisation des outils. **Venez "en habits qui ne craignent pas", avec des chaussures fermées et idéalement des gants.**

Atelier ***Dire OUI à Notre Nature***: L'atelier est présenté de manière ludique, par des mises en situations avec visualisation extérieure autour des thèmes chers à nos vies de femmes. Présence et conscience, dans les relations signifiantes pour nous. Nous pourrions mettre en pratique quelques outils simples à appliquer dans le quotidien pour nous relier à notre réalité, oser accueillir notre ressenti et l'exprimer sans jugement, faire évoluer notre communication vers notre propre nature, Celle du Coeur . **Venez avec coussin ou tapis de yoga et écharpe ou grand foulard.**

Causerie-partage : ***De l'attachement étriqué conditionnel à l'amour infini...*** C'est p'têt bien ça la game ! Alors viens-y sans attente et attache ta tuck avec d'la broche pa'ce que tu vas t'prendre grave dans ta face. D'ailleurs moi aussi, face à vous autres chers miroirs !!! Si vous vous sentez prêtes, je vous propose d'écouter activement ma vérité. Je me pose en miroir actif pour chacune d'entre vous. Nous observons ensemble le niveau de nos attachements, nos attentes, nos projections, ces "parasites" de la liberté d'Être.

Atelier ***Gebberish et harmonisation des chakras*** Le Gibberish.... ou....Charabia. Méditation profonde afin de libérer les tensions, évacuer ce que l'on ne se permet pas, et s'apporter et recevoir une note de l'amour inconditionnel. **Venez avec masque ou foulard et tapis de sol.**

Atelier ***Fabrication de bâton d'encens à partir de plantes médicinales***: Moment de convivialité, de créativité mais aussi de rencontre intérieure. En plus de son côté très décoratif, le bâton d'encens est utilisé depuis toujours à travers le monde pour purifier son intérieur ou lors de cérémonies traditionnelles. Présentation de leur utilisation lors des rituels puis des bâtons. Les participantes repartent avec leur réalisation.

ORGANISATION PRATIQUE :

DODO :

- vous pourrez planter votre tente ou dormir à la belle étoile.
- des emplacements pour vos camions, camping-car ou caravanes seront prévus.
- un bus pourra vous accueillir (10 places max, nous demander).
- Gîtes aux alentours :

Lieu	Nombre de pers	Prix	Contact
Montebas	4	180	05 55 65 42 95
Saint Sylvain Bas le roc	8	520	06 07 58 44 61 05 55 65 08 20
Saint Sylvain Bas le roc	4	150	06 08 47 92 27 05 55 65 79 44
Saint Sylvain Bas le roc	4	150	06 08 47 92 27 05 55 65 79 44
Boussac Bourg	12	490	06 76 51 15 66 06 85 56 64 04
Châtelux	7/8	200	Gites.fr
Bord saint Georges	6	120	AirBnb

MIAM-MIAM/GLOU-GLOU :

- Une buvette sera tenue tout le week-end. Attention, il n'y aura pas de vente d'encas!
- Une cuisine extérieure sera à votre disposition: cuisinière à gaz, frigo, et évier (prévoir vos ustensiles : casseroles, allumettes, couverts, etc).
- Petits déjeuners : chacune apporte de quoi manger/partager
- Samedi midi : chacune apporte de quoi manger/partager
- Samedi soir et dimanche midi: **repas sur réservation : 8€ le menu*** *Végétarien, sans produits laitiers, sans gluten, ingrédients bios et de provenance locale si possible, composé de crudité, céréales, légumes et dessert !

DIVERS :

Nos amies à 4 pattes ne sont pas acceptées.

Amenez de quoi vous asseoir et/ou vous allonger par terre (pour les ateliers et profiter de la pelouse), votre châle/couverture, de quoi écrire (papier, crayons ...) et vos mouchoirs (pour les émotions !)

Nous souhaitons que chacune se sente responsable du bon déroulé de l'évènement et comptons sur vos petits coups de mains spontanés auprès des bénévoles. D'ailleurs si vous souhaitez rejoindre l'équipe bénévole il est encore temps! Manifestez-vous :-)

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom Prénom :

Courriel :

Tél :

Pour le co-voiturage, ville de départ :

	Prix Adulte	Prix 12 à 18ans	Total
Conférence gesticulée du vendredi soir	8€ tarif unique (gratuit moins de 12ans)		
Entrée du vendredi soir au dimanche soir	45€	25€	
Entrée samedi et dimanche	40€	20€	
Entrée du samedi	25€	15€	
Entrée du dimanche	20€	10€	
Entrée vendredi soir et samedi	30€	20€	
Repas samedi soir	8€	8€	
Repas dimanche midi	8€	8€	
	TOTAL :		

INSCRIPTIONS POUR LES SÉQUENCES DU PROGRAMME écrire le titre

SAMEDI

10h45 - 12h45 : Vœux1

Vœux 2

14h30 - 16h30 : Vœux1

Vœux 2

17h - 19h : Vœux 1

Vœux 2

DIMANCHE

10h45 - 12h45 : Vœux1

Vœux 2

14h30 - 16h30 : Vœux1

Vœux 2

Chèque, à l'ordre de l'association « L'Appart », et bulletin à envoyer par courrier à :
« L'Appart », 12 rue des Fossés, 23600 Boussac
Validation de votre inscription dès réception de ces derniers.
Prévenez-nous en cas d'annulation pour ne pas prendre la place à une autre femme.
Renseignements : leslimousines@gmail.com