



# BULLES NATURE

## Se ressourcer entre femmes

Deux week-ends, des cercles de femmes mensuels et une journée femmes et enfants. Des bulles hors du temps pour se déposer, se retrouver, explorer et se faire plaisir. Des propositions créatives, du mouvement doux, des temps de pause et de partages.

Association vaudoise des UCF

## Se ressourcer entre femmes

Vivre des moments chaleureux, s'amuser, se rencontrer, se poser autour du feu et dans nos cœurs, pour permettre aux étincelles de Vie de briller et se rallumer si besoin. Explorer des propositions créatives (land-art, modelage, dessin, écriture, chant, etc.) et du mouvement doux (respiration, yoga, méditation). Dans les cercles de partages, pouvoir se dire et être entendue, accueillir et offrir son oreille, vivre la sororité et se sentir soutenue.

### Pour qui ?

Pour des femmes de tous âges et de tous horizons, qui ressentent l'envie de prendre l'air, de se ressourcer, de rencontrer d'autres femmes et de passer du temps dans la nature.

### Par qui ?

Valérie Schmutz, psychomotricienne et pédagogue par la nature & Anette Luder Panchaud, art-thérapeute et praticienne en écrituels®

### Quand et où ?

#### Deux week-ends pour femmes à Vaumarcus NE

- Samedi 9 mars (10h) au dimanche 10 mars 2024 (16h)
  - Samedi 21 septembre (10h) au dimanche 22 septembre (16h)
- Prix: participation libre entre CHF 120.- à 180.- pour le week-end, repas et nuitée au Camp de Vaumarcus inclus, à payer à l'avance. Le prix ne doit pas être un obstacle à votre inscription.

#### Une journée femmes et enfants au Refuge de Villarepos FR

Samedi 9 novembre (10h-16h)

Prix: participation libre entre CHF 10.- et 40.- selon les possibilités de chacune, à payer sur place.

#### Des cercles de femmes à Donatyre

Les vendredis de 19h00 à 21h30

19 janvier – 2 février – 19 avril – 24 mai – 28 juin – 30 août –  
4 octobre – 22 novembre

Prix: participation libre entre CHF 5.- et 20.- par soirée selon les possibilités de chacune, à payer sur place.

[valerie.schmutz@bluewin.ch](mailto:valerie.schmutz@bluewin.ch) 076 500 62 30 (Valérie)

### Comment s'inscrire ?

## Une activité proposée par les UCF vaudoises

Mouvement féminin, bénévole, ouvert aux femmes de toutes cultures et religions, l'Association vaudoise des Unions Chrétiennes Féminines (UCF) a pour mission de développer la confiance, la prise de responsabilité et le potentiel des femmes de toutes générations et origines, afin de leur permettre de définir leur place au sein de la famille et de la société. Ses projets sont portés par des femmes et en faveur de femmes, au service de ses valeurs que sont le respect, l'ouverture, la solidarité, l'entraide et le développement des ressources personnelles.

### Association vaudoise des UCF

Pré-du-Marché 15 - 1004 Lausanne  
021 312 78 72 - [contact@ucfvaud.ch](mailto:contact@ucfvaud.ch) - [www.ucfvaud.ch](http://www.ucfvaud.ch)

