



BULLES NATURE

Week-ends de ressourcement

Se déposer, se relier, se recharger

Deux week-ends de ressourcement à Vaumarcus, l'un au printemps et l'autre en automne. Loin du quotidien, dans un groupe de femmes et un cadre bienveillant, du repos, de la lenteur, des rencontres, des partages authentiques dans la forêt, près du lac et dans une veille maison chaleureuse. Du mouvement doux, diverses propositions créatives, expressives et des «petits voyages» surprises pour explorer la nature extérieure et intérieure en toute simplicité.

Pour qui ?

Pour des femmes de tous âges et de tous horizons, qui ont besoin de prendre l'air, de se ressourcer, qui ont envie 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, art-thérapeute et praticienne en écorituels®

Quand en 2026 ?

18-19 avril et 31 octobre-1er novembre.

Où ?

Camp de Vaumarcus (NE) avec vue sur le lac de Neuchâtel

Combien ça coûte ?

Participation libre entre CHF 120.- et 200.- pour le week-end, repas et nuitée inclus, à verser à l'avance. Le prix ne doit pas être un obstacle à votre inscription.

Comment s'inscrire ?

valerie.schmutz@bluewin.ch | 076 500 62 30

Obtenez plus d'informations sur www.ucfvaud.ch/bulles-nature

Association vaudoise des UCF

Pré-du-Marché 15 - 1004 Lausanne
021 312 78 72 - contact@ucfvaud.ch - www.ucfvaud.ch



BULLES NATURE

Cercles de femmes

Cultiver un espace de rencontre

Un espace bienveillant, sécurisant et confidentiel, où chaque femme trouve sa place. Où le silence comme la parole ont leur juste expression. Une soirée suspendue, hors du temps, pour se ressourcer, revenir à soi et se reconnecter à son essence, portée par la force du groupe. Des rencontres légères, profondes et inspirantes.

Pour qui ?

Pour des femmes de tous âges et de tous horizons, qui ont envie de se retrouver pour partager un moment privilégié entre femmes en toute simplicité.

Par qui ?

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

Quand en 2026 ?

Une soirée par mois de 19h00 à 21h30: 16.1, 27.2, 19.3, 30.4, 20.5, 24.6, 10.7, 24.8, 23.9, 26.10, 20.11 et 16.12.

Où ?

Donatyre (VD) ou environs

Combien ça coûte ?

Participation libre entre CHF 5.– et 20.– selon les possibilités de chacune, à donner sur place.

Comment s'inscrire ?

valerie.schmutz@bluewin.ch | 076 500 62 30

Obtenez plus d'informations sur www.ucfvaud.ch/bulles-nature

Association vaudoise des UCF

Pré-du-Marché 15 - 1004 Lausanne
021 312 78 72 - contact@ucfvaud.ch - www.ucfvaud.ch

