



BULLES NATURE

Se ressourcer entre femmes

Un week-end et 3 jours ludiques et légers (dont un avec enfants). Des bulles hors du temps en nature pour se déposer, se retrouver entre femmes et recharger ses batteries. Des propositions créatives, du mouvement doux, des temps de pause et de partage.

Association vaudoise des Unions Chrétiennes Féminines

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 - parfois un peu mises à mal dans la vie quotidienne - de briller et se rallumer si besoin. Des propositions créatives (land-art, modelage, dessin, écriture, chants, etc...) et du mouvement doux (respiration, yoga, méditation).

Pour qui ?

Pour les femmes de tous âges et de tous horizons, qui ont 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 écorituels®

Quand et où ?

samedi 18 mars (10h-16h30)

Pour (grand-)mamans (ou tatas, marraines, ...) et enfants (Morat)

vendredi 12 mai (10h-16h30)

Entre femmes en forêt (Donatyre)

vendredi 16 juin (10h-16h30)

Entre femmes au bord de l'eau (Rue)

samedi 30 sept 10h - dimanche 1^{er} octobre 16h

Combien ça coûte ?

Week-end entre femmes en nature (Vaumarcus)

Entre CHF 10.- et 40.- par journée selon les possibilités de chacune, à payer sur place.

Participation de CHF 100.- 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)

Comment s'inscrire ?

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

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 Unions Chrétiennes Féminines

Pré-du-Marché 15 - 1004 Lausanne

021 312 78 72 - contact@ucfvaud.ch - www.ucfvaud.ch



UCFVaud