



BULLES NATURE

Se ressourcer entre femmes

Un week-end léger, ludique et ressourçant entre femmes, proposé par Valérie et Anette qui vous invitent à rencontrer la nature du dehors en miroir avec celle du dedans. Nous la découvrirons à travers nos sens et nous laisserons surprendre par tout un nouveau monde qui s'ouvre à nous.

Association vaudoise des Unions Chrétiennes Féminines

Se ressourcer entre femmes

Nous vous partagerons des outils simples et efficaces - applicables dans le quotidien - pour prendre soin de vous-même. Au programme : techniques de respiration et de méditation, exploration et expression créatrice dans et avec la nature, moments de partages, et bien plus. Venez vous laisser inspirer, vous émerveiller et ouvrir une nouvelle page de votre vie ! Et qui sait, peut-être aurez-vous l'élan de proposer ce genre d'expériences à vos proches, votre famille, vos amies, vos voisins...

Pour qui ?

Pour les 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 Panchaud, art-thérapeute et praticienne en écorituels®

Quand ?

24 et 25 septembre 2022, du samedi 10h00 au dimanche 16h00

Où ?

Avenches et environs (le lieu du stage est accessible en transports publics)

Combien ça coûte ?

participation de CHF 100.- pour le week-end, repas et nuitée à l'Auberge de jeunesse inclus (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.