



Fiche technique Écrire et relaxation

Intervenants

Lionel ROUBIN : arpenteur des paysages et des lettres.

Ecriture personnelle et animation d'ateliers d'écriture depuis une vingtaine d'années.

D.U Formation à l'Animation d'Ateliers d'Écriture.

Valérie RUBIO : professeure de yoga, relaxologue.

Présentation du stage

« Le corps, l'esprit, le mot »

Un chemin de soi vers l'autre en passant par la relaxation.

Se préparer à aborder le corps par quelques mots, l'écriture par le geste.

La relaxation favorise l'attention au moment présent, elle permet de « lâcher la tête » en étant ici, là et maintenant relié à sa respiration.

Découvrir, expérimenter et approfondir ces voies pour soutenir notre désir de vie.

Revenir à la source pour accueillir notre immensité intérieure.

Le projet de ce stage est d'associer l'expérience de la relaxation à celle de l'écriture, le mental sera simplement envisagé comme outil pour mettre en mots ce qui nous balaie, la force de création qui nous traverse.

Ecrire dans le prolongement des séances de relaxation constituera un retour vers le processus créatif dans sa plus sobre manifestation, un retour à l'essentiel des mots, sans présupposés.

- **Réveil corporel**

Il comprendra des étirements, des enchaînements et des respirations en connexion avec les éléments et les personnes qui nous entourent, suivi d'une méditation.

- **Ecriture**

Outre une présentation générale en début de séjour, chaque séance de travail se décomposera en quatre séquences :

- Lecture d'extraits de textes d'auteurs
- Présentation de la proposition d'écriture et de ses consignes associées
- Écriture
- Lecture, réactions, commentaires, échanges

* une séquence supplémentaire de réécriture collective ou individuelle peut être proposée selon le déroulement de l'atelier et de la demande.

- **La relaxation**
- Elle est dédiée à l'éveil des énergies et à l'équilibre des forces, dans la présence de l'été. Il s'agit de pratiquer en conscience et de travailler sur sa respiration en étant à l'écoute du corps, afin que potentiellement les tensions disparaissent. Le corps gagne en capacité et en souplesse, la vitalité augmente, les émotions passées se libèrent et le mental devient stable. La relaxation nous mène au cœur de la joie et de la sérénité.
- Le stage se déroulera dans une ambiance conviviale et bienveillante, dans le cadre exceptionnel des Cévennes.

Informations pratiques

- Matériel écriture :
 - Papier, carnet/cahier avec couverture rigide/semi-rigide pour pouvoir écrire "sur les genoux" à l'extérieur, stylos, crayons divers.
 - Facultatif : pensez à apporter un ou plusieurs livres ou extraits à partager.
- Matériel de relaxation
 - Tapis et tenue souple
 - Balade : chaussures de marche-gourde-chapeau-argent (pause-café) -crème solaire-lunettes de soleil-bâtons (facultatifs)

NB : une demi-journée sur deux le matin sera proposé une balade autour de Vernet (hameau où se situe Lou Valat)