



## Fiche technique Semaine Participative

Jean Paul Bauret : Référent

### Présentation de la semaine

Semaine en auto organisation en ce qui concerne les activités.

A la mi-février, deux thèmes sont proposés, à savoir un atelier quotidien d'initiation au Qi Gong, par Jean Paul Bauret et une activité Ecriture et Nature par Véronique Louvel, cette dernière s'articulant avec un temps de balade. D'autres propositions, massage, voix... sont bienvenues et attendues de la part des participants.

### Programme de la semaine

Jean Paul propose des sessions de ce type tout au long de l'année en région parisienne. Il a été par ailleurs animateur randonnée et connaît bien les alentours de Vernet. L'atelier Qi Gong prendra environ 1h30, de préférence le matin, et pourra éventuellement se tenir hors de Vernet. Pour Véronique, il s'agit d'un travail d'écriture en lien avec les expériences sensorielles tirées d'un temps d'immersion dans l'environnement du hameau. Donc un temps de balade indispensable.

Une réunion en début de semaine permettra à chacun de d'exprimer ses souhaits, de faire des propositions et de préciser l'organisation.

Les participants auront à établir les menus et faire les courses à tour de rôle, avec l'aide du référent.

### Informations pratiques

Le référent Jean Paul a une longue pratique de Vernet et assurera les aspects administratifs ; il sera en mesure de répondre aux questions sur l'histoire et la vie du hameau et de l'association ; il participera directement ou fournira les informations et conseils appropriés pour ce qui concerne les balades

L'effectif de la semaine sera limité avec un maximum de 12 à 15 personnes.

### Tenues

Pour le Qi Gong, pas d'équipement particulier : des chaussures souples pour le travail sur le plancher ; mais on peut envisager de faire également des temps de travail à l'extérieur, auquel cas l'équipement de rando est indispensable.

Pour les balades ou randonnées : apporter de bonnes chaussures et le petit attirail indispensable : chapeau ou casquette, crème solaire, gourde, coupe-vent.

Un des charmes de Vernet réside dans les nombreux points d'eau aux alentours ; de vieux tennis, un maillot de bain sont utiles.