

STAGE

Vivre et Ressentir l'énergie du printemps par le corps et le mandala

21 au 23 mars 2025

Rendez vous avec l'énergie joyeuse et colorée du printemps

Fabienne et Orsolya vous proposent d'unir leur deux passions au cours d'un même weekend, le mandala et le mouvement du corps. A travers différents ateliers créatifs et corporels, apparaît une passerelle, créant un lien entre deux mondes, intérieur et extérieur.



Fabienne Tournier
Sophrologue, art thérapeute, spécialisée dans le dessin centré mandala et dans l'accompagnement par le « jeu de vie ».
www.autourdumandala.fr



Orsolya Nagy
Danseuse, enseignante en Pilates, Postural Ball, Yoga inspiré et pré/post natal.
www.orsolyanagy.com



NOS INTENTIONS

- Autoriser un espace, telle une passerelle, entre l'intérieur et l'extérieur
- Ouvrir les possibles à une reliance entre l'outil mandala et le modelage du corps
- Permettre à chacun, une meilleure compréhension de Soi



STAGE

Vivre et Ressentir l'énergie du printemps par le corps et le mandala



Notre première rencontre nous connectera à l'énergie joyeuse et vivifiante de cette merveilleuse saison tout plein de couleurs.

Au sortir de l'hiver, notre corps a besoin de se remettre en mouvement tout en douceur. Orsolya vous proposera des temps d'éveil progressif du corps ainsi que des temps plus calmes de relaxation et de méditation.

- Découverte de l'univers du Pilates comme outil de renforcement du centre
- Assouplissement articulaire grâce aux mouvements conscients
- Utilisation du souffle sonore et de techniques respiratoires pour calmer le mental

Fabienne vous invitera à exprimer, par le mandala, les ressentis et les émotions qui vous habitent en cette période, à travers divers ateliers créatifs et méditatifs.

- Comment amorcer son intériorisation
- Plongeon au cœur de l'énergie du printemps
- Mandala Nature : méditation créative végétale
- Jeu de vie comme outils de connaissance de Soi

“Les fleurs du printemps sont les rêves de l'hiver racontés, le matin, à la table des anges.”

Khalil Gibran



STAGE

Vivre et Ressentir l'énergie du printemps par le corps et le mandala

Vendredi 21 mars
Programme 

Accueil à partir de 17h30

Découverte des lieux & installation
Boissons chaudes

Début du stage à 18h30

Présentation des animatrices, des stagiaires et
du déroulé du stage

Auberge Espagnole à 19h30

Partage d'un repas multi saveurs avec tous nos
petits plats réunis

Veillée de lancement à 20h30

Surprise autour du printemps



Tarifs & Infos

260 € par pers / 8 places

Inclus dans le tarif

Encas gourmands (café, thé, fruits, oléagineux)
Pratiques & Ateliers
Le repas du samedi soir

A la charge du stagiaire

L'hébergement 2 nuitées (50€ chbre double & 40€ dortoir)
s'adresser directement au Jardin Enchanteur
Les 2 repas du midi à 30€ (2 x 15€)

Matériel à prévoir

Carnet de notes / stylos
Gourde ou bouteille d'eau
Une fleur fraîche de saison
Tenue souple pour la pratique
Chaussettes chaudes ou chaussons pour la salle
Trésors de la nature pour enrichir le mandala nature
(équivalent d'un grand sac de course) réf: liste de matériel

Le Jardin Enchanteur : 173 Véridy, 29590 Lopérec

Tel : 06 99 89 19 79 / fb : Ecolieu Le Jardin Enchanteur



STAGE

Vivre et Ressentir l'énergie du printemps par le corps et le mandala

Samedi 22 mars
Programme 

MATIN

Regroupement à 9h00
Je tire une carte du Jeu de vie

Pratique corporelle joyeuse à 9h45
Je réveille mon corps dans l'énergie du printemps

Atelier Mandala à 11h15
J'amorce mon intériorité

Pause déjeuner à 12h30
repas préparés par notre partenaire

APRES-MIDI

Atelier Mandala à 14h00
Je plonge au cœur de l'énergie du printemps

Pratique corporelle douce à 17h15
Je réveille mon corps dans l'énergie du printemps

Pause dîner à 19h00
repas printanier préparé et offert par les animatrices

SOIREE

Veillée partage de talents à 20h30
J'ose dévoiler mes talents, passions, dons
(apporter vos instrus, danses, poésies, chants...)



Merci de remplir la fiche de propositions, jointe de la feuille d'inscription

OrsolyaNagy.Bzh



Autour du mandala : formations, accompagnements, stages, ateliers

Contacts



fabienne.tournier68@gmail.com ~ onagy.pro@gmail.com



STAGE

Vivre et Ressentir
l'énergie du printemps
par le corps et le
mandala

MATIN

Regroupement à 9h00

Je tire une carte du Jeu de vie

Mandala Nature à 9h45

Je me connecte au mandala du printemps
J'apporte des éléments pour agrémenter

Pratique corporelle à 10h45

Je laisse mon corps et ma voix s'exprimer
spontanément

Pause déjeuner à 12h30

repas préparés par notre partenaire



Dimanche 23 mars
Programme 

APRES-MIDI

Mandala de clôture à 14h00

Partage verbal à 15h00

Je partage mes ressentis du we

Départ à 16h30

Réservation & Annulation

Règlement en 2 chèques :

- Acompte de 78€ non remboursable
- Solde de 182€ à joindre à la fiche d'inscription, encaissé 8 jours avant le début du stage
- Stage assuré à partir de 6 personnes Remboursement si annulation du stage par les animatrices

“Vivre, c'est changer.
Voilà la leçon que les saisons nous enseignent.”

Paulo Coelho





STAGE

*Vivre et ressentir
l'énergie des saisons
par le corps et le
mandala*

21 au 23 mars 2025

Rendez vous avec l'énergie joyeuse
et coloré du printemps

27 au 29 juin 2025

Rendez vous avec l'énergie
pétillante et vivante de l'été

26 au 28 septembre 2025

Rendez vous avec l'énergie douce et
enveloppante de l'automne

5 au 7 décembre 2025

Rendez vous avec l'énergie calme et
reposante de l'hiver



Stage organisé par Fabienne Tournier & Orsolya Nagy

Tarif : 330 € 6 places en dortoir cozy / 340€ en chambre partagée 2 places

Lieu : Ecolieu Le Jardin Enchanteur à Lopérec / 8 places disponibles

Infos détaillées & programme sur demande, par mail :

fabienne.tournier68@gmail.com ou onagy.pro@gmail.com