

Crée toi-même

Massage créatif, Poterie, Peinture & Cercle de femmes

Stage réservé aux femmes

Du vendredi 21 au dimanche 23 mai 2021 à Saint-Paul-lès-Romans

Créer, c'est cette faculté de matérialiser dans le monde nos projets et nos rêves, d'exprimer notre sensibilité. **Toute femme abrite une puissance créatrice unique et précieuse**. Au fil d'ateliers, cercles de femmes et rituels, je vous propose d'explorer votre créativité, ses modes d'expression, ce qui parfois l'entrave, ce qui la réveille, la libère, l'épanouit. Je vous accompagnerai dans mon univers privilégié de création, le massage, et deux intervenantes invitées vous ouvriront d'autres champs d'expression avec la poterie et la peinture. Ce que je souhaite expérimenter avec vous, c'est **l'acte de création dégagé des critères et des regards extérieurs** : il ne s'agit pas de plaire, de faire du joli ou du convenable, mais bien de **donner naissance, substance, à une partie de qui nous sommes, à une vision, une sensation, une émotion qui nous habite**. Cette création-là, seule sa créatrice est en mesure de la jauger, de savoir si elle rend justice à l'élan initial ou s'il est bon de se remettre à l'ouvrage pour honorer jusqu'au bout sa propre vision, son propre rêve.

STAGE OUVERT A TOUTES, quelle que soit votre expérience du massage, de la poterie, de la peinture, des cercles de femmes.

AU PROGRAMME

Les ateliers massage créatif – avec Constance



Ces ateliers vous inviteront à **explorer le plaisir de masser comme celui d'être massée**. La bienveillance, le respect de l'autre et de soi-même seront notre fil rouge.

Un bon massage n'est pas affaire de maîtrise technique, mais de qualité de présence et d'écoute.

Il s'agit surtout de **vous transmettre un savoir-être, un savoir-toucher qui vous permettront de donner libre cours à votre créativité et votre intuition**.

Le cercle de femmes et les rituels – avec Constance

Ce cercle s'inspire de la tradition amérindienne et ses enseignements autour du féminin sacré. **L'espace-temps du cercle nous invite à partager notre expérience et à nous nourrir de celles des autres femmes, à nous accueillir nous-mêmes sans jugement, et à accueillir nos sœurs de même, dans la sincérité et la bienveillance, chacune avec sa vérité, sa couleur propre**. Nous échangerons autour de ce que nous vivons lors des différents ateliers, de ce que cela vient toucher, questionner, révéler en nous. Nous explorerons également la dimension rituelle (qui peut s'accorder aux croyances de chacune), scellant et célébrant les étapes du processus que chacune vit au sein du groupe durant ces trois jours.





Atelier peinture – avec Sandrine Belhomme

Sandrine est énergéticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle enseigne le Qi Gong, la relaxation et la méditation depuis 23 ans.

La peinture est pour elle un merveilleux espace de ressourcement, ce qui l'a amené à proposer ce qu'elle nomme des ateliers couleur. Avec un thème ou non, laisser aller le trait, la peinture, l'encre, afin de s'exprimer sur le papier, juste pour se faire plaisir.

Plus d'informations sur les activités de Sandrine :

www.sandrinechristianbelhomme.com

Atelier poterie – avec Marilyne Thevenin

Céramiste et Art-Thérapeute, Marilyne s'intéresse au processus de création en lien avec le processus de transformation intérieur.

Elle anime des ateliers depuis plus de 15 ans et propose des accompagnements individuels sous forme de séances ponctuelles ou de retraite de 3 jours.

Plus d'informations sur les activités de Marilyne : www.terre-a-terre.org



MON PARCOURS

Constance Sinapi



Masser, c'est pour moi créer un espace qui permette au corps de déployer au mieux les trésors de bien-être qu'il sait offrir. Voilà pourquoi je compose des massages sur-mesure, au diapason du corps et confiante en son intelligence et ses capacités d'autorégulation.

Je pratique aussi le reiki, un soin énergétique par imposition des mains, qui se marie par ailleurs très bien avec le massage.

Ce que j'ai aimé apprendre, ce que j'aime pratiquer, j'aime aussi le transmettre. Je suis donc devenue formatrice en 2019. J'enseigne notamment chez Biopulse Formation Massage (Paris), et j'anime des ateliers découverte à

destination du grand public. **Le massage est intimement lié à l'écoute, la bienveillance, l'accueil de chaque personne comme elle est.** Pour moi, transmettre signifie autant faire vivre ces valeurs – qu'il me semble urgent de promouvoir le plus largement possible –, que partager ma pratique de masseuse et la joie qu'elle m'apporte.

Depuis quelques années, je participe à des stages et des cercles de femmes inspirés d'enseignements amérindiens, et j'y ai beaucoup appris. Sur moi-même bien sûr, mais aussi sur l'incroyable espace de transformation qui s'ouvre quand une parole libre et sincère rencontre une écoute bienveillante. **Toute la beauté et la richesse de ces liens entre femmes, l'incroyable palette des chemins de vie racontés, la profondeur et la douceur de cet amour sororal, voilà ce que j'aimerais partager avec vous lors de ces trois jours.** J'anime des cercles de femmes depuis fin 2019, et chaque cercle me renforce dans la conviction que vivre ces temps ensemble où nous échangeons sur l'essentiel est d'une importance capitale et d'un grand soutien pour les femmes qui y participent.

Qu'il s'agisse d'une séance de massage ou de reiki, d'un atelier découverte, d'un stage ou d'un cercle de femmes, **mon intention fondamentale est d'accompagner la personne vers un mieux-être en nourrissant son alliance avec son propre corps et sa faculté à être en lien avec elle-même.**

www.constancesinapi.com

LE LIEU



Le stage se déroulera dans un très beau cadre, **la Ferme des Essarts**, un ensemble de corps de ferme rénovés, organisés autour d'une vaste cour et d'un grand jardin, le tout face au Vercors.

<https://www.lafermedesessarts.com/>

La Ferme des Essarts
705, chemin du Four à chaux
26750 Saint-Paul-les-Romans

À 10 minutes de Romans, 45 minutes de Grenoble et 1h15 de Lyon.

LES TARIFS

Tarif du stage tout inclus : 460 € par personne (chèque d'arrhes de 100€ à l'inscription)

Détail : Tarif du stage : 260€ / Tarif de l'hébergement en pension complète : 200€. Ce tarif inclut :

- l'hébergement en chambre partagée les nuits du 21 et 22 mai (deux à trois personnes par chambre)
- les repas du vendredi 21 mai midi au dimanche 23 mai midi

Possibilité d'arriver la veille et/ou de repartir le lendemain : compter 30€ par nuit supplémentaire et 15€ par repas supplémentaire (petit-déjeuner : 5€).

CONTACT & INSCRIPTION

Nous accueillerons 12 participantes maximum. Nous nous réservons le droit d'annuler le stage s'il y a moins de 6 inscrites. Si vous avez des questions, si vous souhaitez vous inscrire, n'hésitez pas à contacter :

Constance Sinapi

Masseuse & Formatrice massage bien-être, agréée FFMBE

Praticienne soin énergétique Reiki

06 75 71 45 30 - sinapi.constance@gmail.com - www.constancesinapi.com