



Résidence d'auteurs avril 2022

Vous avez un projet de livre, vous avez toujours voulu écrire sans prendre le temps de poser les bases de votre projet, vous souhaitez écrire un livre sans savoir par où commencer, vous avez commencé à écrire et vous ne savez plus comment avancer...

Du 1^{er} au 4 avril 2022, je vous invite à un voyage en écriture, une escale à l'île d'Oléron le temps d'un week-end prolongé.

Je vous accueillerai dans une maison de famille, à 2 mn de la mer, située dans la zone protégée des Bris à Saint Trojan les Bains – 17370 Ile d'Oléron. Un espace de détente, de calme et de ressourcement dans une nature entre mer et forêt. Un lieu propice à l'inspiration et à la créativité.

Je vous propose de nourrir votre créativité, mobiliser et mettre en mouvement votre processus d'écriture. L'occasion de découvrir ce qui vous inspire le plus, vous met en mouvement, dans un état de perception optimum pour avancer sur votre projet de livre.

Programme proposé :

Nous débuterons chaque journée par une **mise en mouvement** pour mobiliser notre énergie sur le plan physique. Un temps d'alignement avec un travail basé sur la respiration et le Tai Chi, animé par Chantal de Dianous. Vous découvrirez comment mobiliser notre énergie au quotidien favorise la naissance des idées et l'acte d'écrire. Une chance d'explorer la synergie entre mouvement physique et intellectuel, entre flexibilité et fluidité.

Vous disposerez de **temps d'écriture individuels** où chaque personne pourra avancer sur son projet de livre.

Objectifs à préciser pour chacun(e) en début de résidence :

- Poser les bases de votre futur livre
- Avancer et progresser dans l'écriture de votre livre ou projet en cours
- Clarifier vos besoins de supports et de méthodologie pour être inspiré et efficace
- ...

Pendant les temps d'écriture, je serai à votre disposition pour un **accompagnement individuel** en fonction du planning proposé (inscription au préalable pour que chaque personne puisse disposer d'un entretien personnel).

Objectifs :

- Aborder son projet d'écriture dans un cadre sécurisant,
- Acquérir des bases et des outils méthodologiques,
- Faciliter le passage d'un cap dans votre écriture,
- Identifier votre style et vos forces dans votre écriture
- Apporter un éclairage sur la construction ou l'écriture de votre texte (fond et forme)
- Clarifier votre processus d'écriture et vos besoins pour finaliser votre livre selon un planning en phase avec vos engagements professionnels et personnels
- ...

Une séance d'**Ecoute Profonde** sera également possible en fonction du planning pour vous aider à mettre des mots sur une difficulté, une problématique ou simplement écouter ce qui est présent dans le champs d'information, ce que votre être profond a à vous dire.

Les repas seront pris en commun pour favoriser les échanges et la convivialité. Petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner seront concoctés par Monique Perez dans un esprit chaleureux et familial.

Si le temps le permet, je vous inviterai à une marche consciente après le déjeuner pour digérer, nous ressourcer, nous mettre au diapason des éléments et de la nature. L'occasion de potentialiser sa créativité et de libérer les tensions tant physiques que psychologiques.

Les soirées seront réservées aux échanges sur les pépites de la journée (créativité, écriture, découvertes, bien-être...) et sur des thématiques communes :

- Son processus d'écriture
- Les freins et les boosters de son écriture
- ...

Ces thèmes seront précisés au début de la résidence, en fonction des besoins et aspirations de chacun.

Pour clôturer notre résidence, nous nous réunirons pour un temps de synthèse et de partage pour matérialiser vos acquis et votre progression.

Cette résidence est ouverte aux auteurs ou futurs auteurs :

Vous souhaitez entamer un travail d'écriture ou avancer sur votre projet ? Cette résidence s'adresse à vous.

L'inscription se fera après un entretien préalable avec Françoise Pelissier pour préciser où vous en êtes de votre projet et ce que cette résidence peut vous apporter.

Tarif : 400 € pour le week-end (hors repas et hébergement)

Repas - concoctés sur place par Monique Perez, une fée des fourneaux
20€/J (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner)

Hébergement :

Plusieurs hôtels à proximité pour des tarifs variant de 50 à 100€ par nuit en fonction du confort – possibilité d'organiser des chambres doubles pour ceux/celles qui le souhaitent :

Le plus proche (5 mn à pied)

<https://www.hotel-lenautile.fr/>

Chambre à partir de 75€ / nuit

Le moins cher à 15 mn à pied

<https://www.hotel-delapaix-oleron.fr/tarifs-hotel-ile-oleron.php>

Chambre à partir de 35/ 40€ / nuit

Prix moyen à 15 / 20 mn à pied

https://hotellecoureau.com/fra/room_categories

Chambre à partir de 62€ / nuit

Plus cher mais très agréable (sur la plage de Gatseau – 20 mn à pied par la digue)

<https://all.accor.com/hotel/0417/index.fr.shtml?dateIn=&nights=&compositions=1&stayplus=false#origin=novotel>

Chambre à partir de 100 € la nuit

Pour se rendre sur place :

En voiture : Paris – Saint Trojan les Bains – 520 kms environ

En train : TGV Paris Montparnasse – La Rochelle (entre 2H40 et 3H de TGV) ou Paris Montparnasse – Surgères

Depuis la Rochelle ou Surgères, quelques possibilités de car (1H20 à 1H40 mn)

https://transports.nouvelle-aquitaine.fr/sites/default/files/timetable_files/SPECIAL%20Hiver-Fiche%20horaire-Cars%20r%C3%A9gionaux-St%20Pierre%20D%20Oleron-La%20Rochelle.pdf

https://transports.nouvelle-aquitaine.fr/sites/default/files/timetable_files/NOUVEAU-SPECIAL%20Hiver-Fiche%20horaire-Cars%20r%C3%A9gionaux-St%20Pierre%20D%20Oleron-Surgeres.pdf

Possibilité de venir vous chercher **en voiture (1H de route)** en cas d'arrivée groupée avec participation au frais ou de partager un taxi (120 à 130€)

Location de voiture possible à La Rochelle gare à partir de 130/140 € pour un week-end.

Vos intervenants

Françoise PELISSIER

Consultante, formatrice mais surtout accoucheuse d'écriture, j'accompagne les personnes et les organisations dans leurs projets d'écriture, de transition et de transformation dans le cadre de Lettre en lien, depuis 2007. Formée à la psychophanie en 2016, à la matrice énergétique en 2017 et à l'Ecoute profonde depuis 2019, je propose également un accompagnement thérapeutique soutenu par mon travail de Son et Conscience avec les tambours que je pratique depuis 14 ans.

Tel 06 86 44 68 17

lettre.en.lien@orange.fr

Monique PEREZ

« Mère et Fille Cuisinent »

Ma cuisine est une cuisine de transmission. Je l'ai héritée de ma mère et j'ai transmis ma passion à ma fille. D'où le nom de mes ateliers « Mère et Fille cuisinent ».

Aujourd'hui, j'anime des ateliers culinaires pour adultes et enfants, afin de poursuivre la transmission des gestes, la connaissance des produits à travers mes recettes.

Je suis heureuse de partager avec vous ma cuisine familiale et amicale, dans le magnifique cadre de l'île d'Oléron. En attendant, retrouvez-moi sur www.mereetfillecuisinent.com et sur insta @mere.et.fille.cuisinent

Chantal DE DIANOUS

Je me consacre à la recherche et à l'enseignement des pratiques physico-spirituelles depuis plus de 35 ans. Diplômée de philosophie et de psychologie, j'ai rencontré mon maître de Tai Chi, Guy Meisheng en 1984, alors invité en France pour donner des cours de philosophie chinoise. J'ai poursuivi son enseignement après son décès en 2003. Depuis 1990, je donne des cours de Tai Chi, notamment au Forum 104, dans le cadre de l'Association Arc en Sol. J'ai publié plusieurs articles dans la revue Présence. Les derniers, "L espace du silence, promesse de l'inexprimé" à travers les sources indiennes et chinoises ; " L expérience du corps comme voie vers une écologie spirituelle " , " L art du lien dans les pratiques corporelles chinoises de santé " ont été publiés en 2016 et 2017.

FICHE D'INSCRIPTION

A retourner pour le 25 mars au plus tard

Nom

Prénom

Adresse

Tél

Mail

Participera à la résidence :

Week-end du 1^{er} au 4 avril 2022

Tarif : 400 € Nets

Repas : 20€ /J

Hôtel : souhaite partage une chambre Oui / Non

La réservation d'hôtel est à votre charge. Elle peut être groupée en fonction des demandes pour réduire les frais (à préciser sur votre inscription).

Intolérances alimentaires majeures (à préciser) :

Date

Signature

Inscriptions

Merci de me retourner votre fiche d'inscription par mail pour le 25 mars 2022 au plus tard avec le règlement de l'acompte de 150 € par virement bancaire. Le solde est à régler au plus tard le premier jour de la résidence, par chèque ou par virement.

Pour que l'argent ne soit pas un frein à votre participation, un règlement échelonné est possible (me contacter pour les modalités).

En cas d'annulation moins de 8 jours du début de la résidence, l'acompte ne sera pas remboursé pour couvrir les frais engagés. En cas d'annulation à moins de 3 jours du début de la résidence, le montant total reste dû.

Inscription à adresser par mail ou par courrier à :

Lettre en lien, 344 rue de Vaugirard 75015 Paris - Contact téléphonique 06 86 44 68 17

Mail : lettre.en.lien@orange.fr

Coordonnées bancaires pour règlement par virement— CIC Agence de Paris Convention (75015) - LETTRE EN LIEN

IBAN FR76 3006 6106 6100 0107 2470 127 - Bank Identification code (BIC) CMCIFRPP

A réception de votre dossier complet, vous recevrez une confirmation d'inscription par mail, l'adresse du lieu de la résidence et la liste des participants pour faciliter l'organisation des co-voiturages éventuels et/ou des arrivées en train.

Règles sanitaires

Je vous remercie de prévoir un autotest ou un test la veille ou le jour de l'arrivée, à votre convenance, pour éviter les risques de transmission.

En cas de test positif avéré, seul l'acompte sera conservé.

Si vous ne connaissez pas l'Ecoute Profonde...

Également appelée Psychophanie ou Ecoute profonde, cette technique offre un accès immédiat à ce que nous avons besoin d'exprimer

Créée en Australie sous le nom de "communication facilitée" pour les personnes handicapées, et développée en France par Anne-Marguerite Vexiau, la psychophanie vient du grec "psyche", âme, et "phanein", mettre au jour.

Outil à part entière, l'Ecoute Profonde repose sur la connexion entre le praticien et la personne. En posture de « MétaEcoute », le praticien se met en disponibilité psychique pour entrer en résonance avec la personne et rendre ainsi possible l'écriture. Ce qui s'opère dans une séance est une écoute profonde de l'inconscient, de l'être profond qui s'exprime. Des mots arrivent, des phrases se forment et des émotions se dégagent. Le praticien écrit ces phrases et les lit à haute voix.

Lors d'une séance, l'écriture est entrecoupée de phases d'échanges. Le praticien accompagne la personne dans la gestion de ses ressentis, de ses questionnements et s'assure qu'elle reçoit tout le soutien et l'aide nécessaires pour intégrer les émotions ou les expériences qui ont émergé.

La séance dure environ une heure. L'espacement entre les séances est de 3 à 4 semaines, délai nécessaire pour métaboliser et « digérer » les informations produites.

Pour qui ?

L'Ecoute Profonde s'adresse à toute personne, enfant ou adulte, pour :

- mieux se connaître
- découvrir des aspects inconnus de soi-même
- sortir des situations de blocage, de décalage entre ses aspirations profondes et la réalité quotidienne
- se percevoir "sous un autre angle"
- se libérer de charges intérieures qui l'entravent, traverser des moments de transition, de crise, de rupture, de deuil, d'accident ou des situations inédites et/au traumatisantes
- et, plus généralement, contacter son être profond.

Cette technique s'applique aussi bien aux enfants qu'aux adultes, aux personnes en bonne santé qu'aux personnes malades ou en situation de handicap. Dans les cas de maladie grave, de deuil ou toute autre situation éprouvante, l'Ecoute Profonde est un outil puissant pour contacter ses perceptions intérieures concernant ce que l'on est en train de vivre.