



SÉJOUR

# *Naël en Famille*

“ une guirlande de pratiques pour  
Vivre Noël autrement ”

du **21 au 28 décembre 2019**  
à Saint-Usuge (71) 2h30 de Paris 1h30 de Lyon et Genève

**7 jours à l'Ecolieu en famille avec 7 intervenants**



Organisé par l'Association Pépinière d'Ô :  
à l'Ecolieu Ô Saveur de l'Instant

**03 73 27 05 75**  
[infos@pepinieredo.fr](mailto:infos@pepinieredo.fr)



## *L'esprit de cette rencontre*

La période de Noël est souvent précieuse dans nos cœurs, surtout en tant que parents. C'est un moment de célébrations et de réunion, un moment pour laisser fondre nos différences et se retrouver en famille dans un esprit de convivialité et de partage.

Nous vous proposons pendant cette semaine de prendre un temps avec vos enfants et d'autres familles pour reconnecter et savourer le goût de l'émerveillement.

Des temps de pratiques & d'échanges conviviaux pour se relier à notre dimension de joie.

Symboliquement, à travers nos activités nous inscrirons dans notre être cette intention de donner du sens à nos vies et du cœur à nos projets.

Des ateliers à partager en famille pour les enfants et les grands enfants !

*avec des temps en collectif  
ou en sous-groupes adaptés à l'âge des participants.*

## *Un pannel d'activités*

Pratiques vocales et méditatives

Initiation au Qi Gong

Bricolage et ateliers DIY (Do It Yourself)

Land art & bushcraf

Connexion avec la nature et les éléments

Cuisine végétarienne, alimentation vivante,

Diététique chinoise

Préparation de plantes sauvages

de cosmétiques naturels

et de produits pour la maison

Hamмам, *massages et soins énergétiques* \*

... préparation du jour de Noël ...

et d'autres surprises !!

## *Nourriture*

Une cuisine créative, gourmande et végétarienne préparée amoureusement par Zoé à partir de produits bio & locaux.

Le repas de Noël sera préparé en commun.

## *Dates & Lieu*

Du Samedi 21 Décembre 2019 à 18h

au Samedi 28 Décembre 2019 à 10h

à l'Ecolieu Ô Saveur de l'Instant, à Saint-Usage (71)

174 rue du Thiellef 71500 Saint-Usage

(2h30 de Paris, 1h30 de Lyon et Genève)

Navette possible en gare de Louhans

## *Une idée de vos journées*

Eveil corporel ou vocal

Petit déjeuner

Matinée :

- 1 atelier thématique au choix
- 1 atelier en commun

Déjeuner

Après-midi :

- Pause, ballade, temps libre
- 1 atelier thématique
- 1 temps de partages

Dîner

Soirée libre ou à thème

*\*\* Journée de Noël \*\**  
programme spécial



# Les LUTINS



*Cécile*

Nutrition  
& Diététique Chinoise



*Jérôme*

Pratique du Gi-Gong  
et de l'énergétique chinoise



*Zoe*

Cuisinie Végétarienne  
créative & gourmande  
Fasciathérapie



*Ramatar*

Pratique Vocale  
Chants de mantras et méditation  
Relaxation sonore



*Yvan*

De la Conception à la réalisation de vos projets  
Bricolage et ateliers DIY (Do It Yourself)  
Permaculture



*Emilie (Unis Vers Nature)*

Ethnobotaniste  
Utilisation des Plantes Sauvages Comestibles  
Ateliers DIY : cosmétiques naturels, entretien



*Nicolas (Unis Vers Nature)*

Land Art & Bushcraft  
Pratique de l'Instant du Vivant  
La communion avec le Végétal



*et les enfants !*

# Formulaire d'INSCRIPTION / Noël en Famille

vous pouvez aussi vous inscrire directement en ligne : [www.osaveurdelinstant.fr](http://www.osaveurdelinstant.fr)

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Rue : Code Postal : Ville :

Téléphone : Email :

Régime alimentaire particulier ou allergie :

(adaptation des repas aux régimes sans gluten et sans laitage)

Je souhaite m'inscrire pour le SEJOUR DE NOEL du 21 au 28 décembre 2019 ...

*(Les forfaits incluent les activités, l'hébergement et la pension complète pour les 7 jours, ils n'incluent pas les soins énergétiques ou massages à régler directement aux intervenants)*

## COMPOSITION DE LA FAMILLE

PARENT(S) / ADULTE(S)

1 adulte : 1 220 €  Couple (2 adultes) : 2 135 € €

Nom, Prénom du 2<sup>ème</sup> adulte : \_\_\_\_\_

ENFANT(S)

0 à 2 ans (Gratuit) x \_\_\_  de 3 à 5 ans : 610 € x \_\_\_  de 6 à 14 ans : 975 € x \_\_\_

Nom (s), Prénom(s), Âge(s) des enfants :

J'adhère à l'association Pépinière d'Ô : (adhésion famille 10 €)

... et verse 25 % d'arrhes pour la réservation de mon séjour par chèque à l'ordre de l'association Pépinière d'Ô



Je souhaite recevoir la NewsLettre sur les activités proposées à l'Ecolieu Ô Saveur de l'Instant

J'ai pris connaissance et j'accepte les CGV suivantes :

Les places étant limitées, nous nous réservons le droit de clôturer les inscriptions ou d'annuler le stage si le nombre de participants est insuffisant, 30 jours avant le début du stage (soit le 6 décembre 2019). Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée des fiches d'inscription ou des réservations en ligne. Seules les inscriptions accompagnées du versement de l'acompte seront validées. Vous recevrez par mail la confirmation de votre inscription ainsi qu'une liste de préconisations pour votre venue. Pour toute annulation nous parvenant avant le 1er novembre 2019, les arrhes seront remboursées, à partir du 2 novembre 2019 les arrhes seront intégralement conservées. Toute annulation ou abandon en cours de séjour ne donne droit à aucun remboursement. En cas d'annulation de notre part, l'intégralité de la somme versée sera remboursée. A votre arrivée, nous vous demanderons de régler le solde du séjour.

Date :

Signature :

Merci de retourner le formulaire d'inscription suivant par courrier à :  
ASSOCIATION PEPINIERE D'Ô - 174 rue du Thiellet - 71500 Saint-Usuge