



l'atelier d'annedominique

Av Juste-Olivier 15

1006 Lausanne

079 671 36 37

contact@atelier-annedominique.ch

www.atelier-annedominique.ch

Du samedi 14 au vendredi 20 août 2021 à Intragna

Six jours épicurieux* au Tessin



Le Tessin, et tout particulièrement la région de Locarno, j'en suis tombée amoureuse au premier regard ! Je m'y suis même rendue à pied depuis Lausanne, c'est dire si l'attraction est forte !

Pourquoi ? Une certaine qualité d'air et de lumière, les couleurs de l'eau des rivières, les pierres polies par des années de fréquentation aquatique et sablonneuse, une douceur de vivre du Sud contrastée par le relief brut et abrupt des vallées, piquant parfois telle une châtaigne. Cette région où la nature réveille les sens aussi sûrement que le jour se lève...

Ce séjour sensoriel et créatif aura lieu dans un petit coin de paradis, niché au cœur du village médiéval d'Intragna : nous logerons dans une antique maison d'hôtes accolée au Musée régional des Centovali et Pedemonte, rénovée avec passion par Sissy Lou et Claude Mordasini. Nous profiterons de leur jardin typiquement tessinois où des blocs de pierre soutiennent la treille surplombant une piscine toute en rondeurs...

Au fil des jours, dans une atmosphère bienveillante et sans jugement, je vous accompagnerai dans l'expérimentation de différentes techniques d'art-plastiques (Land art, peinture, pastels, modelage, écriture...), afin d'explorer votre créativité, juste pour le plaisir des sensations et de ce contact profond avec vous-mêmes.

Vous recevrez chacun.e un massage sonore donné par Claude Mordasini et il vous fera découvrir en groupe, durant une matinée, la méthode Faye des quatre R (racines, respiration, regard, réponse) dans le but de cultiver la fluidité et la liberté d'être pleinement soi avec les autres.

Nous nous baladerons dans la région d'Intragna, nous foulerons les pavés de la vieille ville de Locarno et visiterons la Galerie d'art Ghisla. Nous emprunterons l'antique « funicolare » menant au sanctuaire de la Madonna del Sasso. A votre convenance, vous vous baignerez dans la Melezza et partagerez ma séance de yoga-méditation du petit matin...

Ce programme tout en douceur vous invitera à prendre soin de vous en suivant la voie du sentir : vous faire du bien avec des choses toutes simples à portée de main en fonction de vos sensations du moment...

Ainsi vous déroulerez le fil rouge de vos cinq sens en les conjuguant aux éléments eau, air, terre, feu pour accéder à l'essence de Soi :

- Toucher les objets de la nature, comme un caillou choisi par votre main...
- Regarder un paysage intérieur ou extérieur, une œuvre de Christo ou les ex-voto de la Madonna del Sasso.
- Ecouter le son de votre voix, de votre souffle, de l'eau ou d'un bol chantant vous accueillant debout en son centre.
- Goûter la douceur de vivre du climat tessinois, les recettes épicurieuses* que j'aurai choisies pour vous et qui seront cuisinées par Doris.
- Respirer l'air chargé d'ions négatifs, sentir et suivre l'inspiration ou le geste qui émergera spontanément d'une proposition créative.
- ... pour vibrer et vous sentir vivant.e, pleinement présent.e à soi et aux autres, enraciné.e dans vos pieds et votre tête buvant l'eau du ciel...

Ce stage est imaginé et accompagné par Annedominique Chevalley animatrice d'ateliers d'expression et créativité, art-thérapeute et artiste multiformes.

Pour un groupe de 6 personnes CHF 1550.- par personne

Ce prix comprend : la pension complète (sauf boissons alcoolisées), 6 nuitées en chambre double (supplément pour une chambre individuelle, CHF 200.-), les transports publics depuis Lausanne avec ABO demi-tarif (sans ABO demi-tarif, supplément de CHF 50.-), l'entrée de la galerie Ghisla et l'accompagnement sur mesure par des professionnel.le.s.

A votre charge : boissons alcoolisées (en vente sur place), vos 2 pique-niques durant le voyage d'aller et de retour, petit matériel créatif de bas (carnet, pastels, trousse créative).

Inscriptions : Atelier Annedominique - 079 671 36 37 - contact@atelier-annedominique.ch



**J'ai imaginé le mot « épicurieux » parce qu'il qualifie à merveille l'essence de mes propositions. Il allie à mes yeux, bonne chère, plaisir sensoriel, curiosité stimulante, rencontres surprises, explorations créatives et trouvailles impromptues pour se faire du bien à l'âme...*