

Papillon n°78 2ème trimestre 2023



E-mail : corenfet@gmail.com

Site : www.corpsenfete.fr

Editorial

Bonjour chères amies et chers amis,

Je suis particulièrement heureux de m'adresser à vous dans le Papillon !

Comme vous le savez, l'Assemblée Générale du 25 mars a validé le projet "Donner envie !", élaboré par 14 adhérents.

J'ai désormais la grande joie, en tant que nouveau président de Corps en Fête, de coordonner la mise en œuvre de ce projet qui vise à installer une atmosphère et des pratiques encore plus participatives.

Sachez que cela me fera vraiment plaisir si vous m'envoyez, quand elles vous viennent, vos remarques, idées, suggestions, propositions... concernant Corps en Fête. J'y serai extrêmement attentif. N'hésitez pas un instant car c'est tous ensemble que nous aurons vraiment la joie d'avancer.

Il y aura, comme en témoigne ce Papillon, toujours de très belles activités.

Et puis il y aura quelques changements... le changement le plus immédiat concerne les personnes qui ont envie d'animer ou d'organiser mais hésitent à se lancer. Si c'est votre cas, sachez que Rose et Laurence vous accompagneront pour vous aider à préparer et organiser au mieux votre projet afin que vous ayez toutes les chances de succès ! Ce sera une aide considérable !

A bientôt
Très amicalement
Jean-Pierre

A) ATELIERS RÉGULIERS



1. Marche à pied conviviale :

> Les balades découvertes :

Animées par **Béatrice**

Ces balades épisodiques ne dépassent pas 8 km et sont souvent accompagnées de visites de patrimoine ou d'un repas en estaminet.

> Les randonnées :

Animées par **Willy**

Cette formule comprend des circuits de 10 à 15 km sur le sud Douaisis et possiblement sur des sites remarquables du NPDC. La convivialité n'est pas oubliée avec repas festifs chez l'habitant dès que c'est possible.

Ce sera, cette année, sur un rythme épisodique et non programmé, **regardez votre boîte mail !**

Co-voiturage prévu.

2. Activités "Toucher Bien-être"

Nos ateliers se font sur table, ils sont régis par un code éthique que chacun doit lire et s'engager à respecter.

Matériel à apporter :

- 2 serviettes de bain les plus longues et les plus larges possibles ou 1 petit drap et 1 paréo.
- De l'huile (évités les bouteilles en verre et opter pour un compte-gouttes avec une bonne assise) ...
- Chaussettes ou claquettes.

> **Atelier formation** : Animé par **Cathy et Philippe**

Nouveau Lieu : Lieu : Villeneuve d'Ascq

Les débutants et les moyens y sont conviés. Toutefois Il ne s'agit pas obligatoirement d'une initiation mais plutôt d'un EVEIL SENSORIEL ; un masseur de niveau correct "techniquement" peut venir sur cet atelier pour améliorer la justesse de son toucher et/ou sa posture ! La "danse massage " est utilisée. L'esprit de la formation reste le toucher Californien (gestes lents, larges et glissés)

Le port du maillot est tout à fait accepté.

NOUVEAU TARIF : 45 € / trimestre

Dates : 1 Mardi/mois 27/9, 25/10, 29/11, 10/01, 7/02, 14/03, 4/04,16/05, 6/06
19h- 22h15 (23h auberge espagnole)

Groupe ouvert sous réserve de parité.

A tous les adhérents : FAITES DE LA PUB AUTOUR DE VOUS !

> **Atelier Formation (niveaux Initiation et Moyen regroupés)**

Organisé et animé par **Philippe et Cathy**

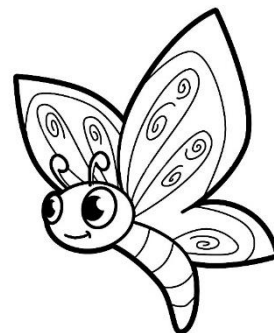
Nouveau Lieu : Villeneuve d'Ascq

Accueil tous niveaux ; En fin d'année, les réguliers seront capables de faire un massage autonome avec un peu d'impro possible... On fait quelques exercices (justesse du toucher, posture...) mais on se fait d'abord plaisir sur chaque séance en faisant un massage complet sur tout le corps. L'esprit technique utilisé ici est le Toucher californien (gestes lents, larges et glissés).

PAF : paiement au trimestre 45 €

Dates

Groupe ouvert sous réserve de parité.



> Atelier autogéré :

Organisé par **Philippe**

Cet atelier s'adresse aux adhérents qui ont un certain bagage en TOUCHER BIEN ÊTRE (20 heures d'apprentissage minimum)

Le lieu : Villeneuve d'Ascq

Jour et Dates : Vendredi 28/04, Mardi 16/05, Vendredi 26/05, Mardi 6/06, Vendredi 23/06

4. Atelier Méditation ou Relaxation et Gentillesse

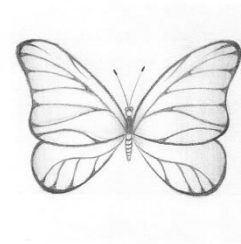
Animateur : Jean Pierre

Voici les dates prévues pour les Rencontres Relaxation et Gentillesse :

6 avril

4 mai

1er juin



Durée de l'atelier 2 heures (arrivée à 19h)

Chaque rencontre vous apportera à la fois une détente intérieure, et un moment convivial d'échanges.

Après quelques exercices relaxants de respiration nous nous installerons pour parler ensemble d'un thème de nature philosophique et/ou spirituelle.

Par exemple, le thème peut-être "C'est quoi le Bonheur" et suivi par : "Et si le Bonheur était notre état naturel ?"

L'échange est suivi d'une méditation ou d'une relaxation guidée.

La soirée se termine par une auberge espagnole pour ceux qui le souhaitent.

Lieu : Le mode "nomade", chez l'habitant, est fort sympathique et s'intègre parfaitement dans l'esprit de partage, donc signalez-vous si vous souhaitez accueillir l'atelier une fois ou l'autre.

Votre inscription préalable par email est à chaque fois nécessaire

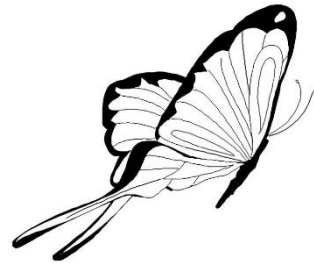
5. LA GAZETTE

Cathy, modératrice

La Gazette est votre journal hebdomadaire de petites annonces - hors Papillon- au sein de l'association : c'est vous tous qui le faites vivre ! Les activités qui font lien (où vous êtes présent et donc invitez les adhérents à vous rejoindre) sont bienvenues.

Alors à vos claviers pour vos petits événements ! Pensez à envoyer vos messages avant le LUNDI SOIR par mail ci-dessus.

6. Sorties aux thermes :



Sortie Thermes **SPECIALE** le **Dimanche 23 Avril** !

Organisé par Cathy et Willy **Inscription auprès de Willy**

Aquadanse (eau chauffée à 35°) et thermes à <http://shambalah.be/en/home-2>

- Départ 8h45 à V Ascq pour co-voiturage (1h15 de trajet c'est près de GAND)
- Le matin, Hervé De Corte, notre adhérent de la Réunion, nous initiera au **bercement dans l'eau au cours d'un voyage dansé ludique et musical en eau chauffée à 35°!**
- Repas en auberge espagnole dans la cuisine du centre.
- Après-midi : balade entre saunas, jacuzzi, hammam, espace de repos du centre.
- Retour pour tous vers 18h.

Prévoyez votre maillot pour l'après-midi + Affaires thermes classiques pour la journée (serviettes, peignoir, claquettes etc...)

Prix : **35 €**

. VENEZ NOMBREUX !!!! si ça marche nous organiserons aussi des stages de WATSU

Sortie encore ouverte !

Thermes classiques :

Proposées par Cécile

Nous passons la journée entière dans les magnifiques complexes thermaux naturistes de Belgique. Le transport se fait en co-voiturage. Notre association avance les fonds pour vous faire bénéficier du meilleur tarif (cartes d'abonnements)

Samedi 20 Mai

Thermes Londerzeel

Adresse : 4 Rue Stuikberg 1840 Londerzeel

<http://www.thermenlonderzeel.be/>

Le prix est de 26€ à prix préférentiel par carte de 20 entrées



Dimanche 18 Juin

Thermes Grimbergen

Adresse : 74 rue Wolvertemsesteenweg 1850 Grimbergen

<https://www.thermae.com › thermae-grimbergen>

Dimanche 16 Juillet

Thermes Boetfort

Adresse : 42 Sellaerstraat 1820 Melsbroek

<https://www.thermae.com › wellness-un-chateau-therm>

Le prix est de 31€ par carte de 20 entrées

Rendez-vous à Villeneuve d'Ascq pour un co-voiturage.

Départ à 10h30 précise.

Retour prévu pour 20h avec possibilité, pour ceux qui le désirent, de rester jusqu'à la fermeture de l'établissement (si arrangement co-voiturage).

Prévoir un pique-nique, qui est partagé avant l'entrée aux thermes.

Pour les inscriptions et renseignements contacter Cécile organisatrice par mail

Pour toutes les sorties aux thermes, penser à apporter :

Carte d'identité (obligatoire)

Peignoir de bain

2/3 serviettes de bain

1 paire de tong de piscine

Nécessaire de toilette



7-Atelier Chants et textes :

Animé par Anne

Ouvert à tous même si vous pensez ne pas savoir chanter.

Anne proposera quelques chansons à apprendre accompagnée à la guitare, la soirée pourra être agrémentée de poésies et textes que vous amènerez et nous terminerons pour ceux qui le souhaite par une petite collation avec les boissons et plats que vous apporterez.

Cela se passera les jeudis : 19h-22h30, [Mardi 9 Mai](#), [Jeudi 15 juin](#).

Lieu : Villeneuve d'Ascq

Événements du trimestre

1) Stage Massage Sensitif et Cachemirien :

Animé par Gilles

Inscription Cathy

[Les 29 et 30 Avril 2023](#)

- Samedi 29 10h-19h : Massage Sensitif sur Table
- Dimanche 30 10h-18h30 : Massage Cachemirien

Tout se passera à Villeneuve d'Ascq.

Tarif : 70€ le WE complet. 40€ / journée

2) Week End " Merveilles des Sens :

Du vendredi 12 au dimanche 14 mai 2023

Dans un gîte du Pas de Calais

Dans ces temps où elle a un grand besoin de s'exprimer chez chacun, nous vous invitons à un week-end au cours duquel vous pourrez faire vivre votre sensualité, en particulier grâce au toucher. Vous le ferez un peu ou davantage selon votre souhait personnel, ceci dans une ambiance chaleureuse et amicale. En toute simplicité.

Vous avez la chance que votre association vous propose cette expérience, n'attendez-pas pour vous inscrire :-)

Ce week-end est autogéré et participatif. Le prix inclut l'hébergement ; les animations et l'organisation sont bénévoles ; les repas se partageront sous forme d'auberges espagnoles.

Un doute, une hésitation, un renseignement ?
Appelez Jean-Pierre ou Anne



3) Week end tribal :

Les 30 Juin, 1 et 2 Juillet 2023

Lieu : près de Charleroi, Ardennes Belges, 2h de route de Lille

Imaginez un petit coin de paradis dans un écrin de verdure au creux d'un vallon, bien clos (espace privatisé et protégé), où nous pourrons profiter du soleil (orientation sud) et des différentes installations du lieu , ce en tenue naturiste .

Equipements : Un espace thermal dont petite piscine extérieure avec transats accessible en quasi continu, Une grande pelouse (feux de camps possible et musiques en extérieur), maison en pierre avec une salle d'activités, une pergola pour nos repas, des chambres, une salle de bain avec douches, 2 grandes tentes, un chalet et une caravane (tente perso possible).

Le Week end de l'an dernier s'étant avéré trop chargé, nous ménagerons cette année plus de temps libre.

Précisions et inscriptions à venir en Mai dans vos mails.

C. Activités des partenaires

Atelier "La voix dans tous ses états"

Animé et organisé par Marie, à Lille

