

Les organisatrices,
en partenariat avec l'association « A Corps d'Être »
vous présentent
le programme de la rencontre :

« **LES LIMOUS'INES : LA FEMME ET SES MYSTÈRES** »

rencontre réservée aux femmes et aux filles à partir de 12 ans
sauf pour la soirée du vendredi soir, ouverte aux hommes

DATES : du 29 juin au 1 juillet 2018

LIEU : Le Villard, Royère de Vassivière (23)



DÉFINITION DES DIFFÉRENTES SÉQUENCES :

- **Conférence** : un exposé puis débat (minimum 30 min)
- **Table ronde** : plusieurs femmes exposent leur point de vue sur le sujet puis débat
- **Atelier** : une femme apporte un savoir -plutôt pratique- (sous tente, amenez de quoi vous asseoir, svp)
15 ou 30 places possibles selon les ateliers
- **Cercle de paroles** : chaque participante échange avec les autres (sous tente, amenez de quoi vous asseoir, svp)
12 places possibles.

Inscription obligatoire pour les séquences limitées en nombre ; cela nous permet de dédoubler un cercle si besoin, et de gérer les différents lieux en rapport avec le nombre de participantes...

Sur place, et s'il reste de la place, vous pourrez modifier votre choix !

PROGRAMME

des

« **Limous'ines 2018** »

(sous réserve de modifications indépendantes de notre volonté)

VENDREDI

(soirée ouverte aux hommes)

17h : ouverture du lieu

20h30

Plongée dans l'ambiance du spectacle et exposition interactive

21h

Spectacle « **Lilith** » par la compagnie « **Les Fées Rosses** »

22h

Rencontre : Échange poétique et convivial avec le public sous forme d'écriture et de lecture

SAMEDI

8h - 9h

Petit déj'

9h30 - 10h30 : toutes ensemble !

« *Bain sonore* » avec Maud

11h - 12h30 :

Table ronde : « *Expérience de femme en politique* » Murriel et Pierrette

Atelier +: « *Sexisme et activité genrée* » avec Caro ; vécu de femmes dans les activités traditionnellement exercées par des hommes et inversement, quelle place laisse-t-on aux hommes dans les travaux féminins ?

Atelier : « *Qi Gong de la Femme* » avec Nelly ; nourrir l'intérieur «le Nei Yang Gong» selon la méthode de H. Cociovitch

Atelier : « *Auto-massage des seins* » avec Charlotte

Atelier : « *Soin intime* » avec Stéphanie

Cercle de paroles : « *victime de perversion narcissique* » avec Sylvie

Cercle de paroles : « *Contraceptions* » avec Émilie

13h - 14h

Repas

15h - 16h30 :

Conférence : « *Femmes et crimes dans les romans noirs de femmes, de C. Fallaras à N. Appanah en passant par G. Piersanti* » avec Laurence

Atelier : « *Violences conjugales, comment les reconnaître, réagir et partir à temps!* » avec Karin

Atelier d'expression+ : « *Transe-danse* » avec Sabine

Atelier : « *Auto-examen gynéco* » avec Alise

Atelier pratique ! : « *Cuisine* » avec Pomme

Cercle de paroles : « *Mère/s et fille/s* » avec Géraldine W.

Cercle de paroles : « *Lectures de textes sur les déesses* » avec Géraldine D.

17h -18h30 :

Table ronde : « *Droit à l'avortement et contraception dans les années 80, un combat terminé ?* » avec Murriel et Pierrette

Atelier : « *Bassin et périnée* » avec Maëlle ; une approche ludique et pédagogique de l'anatomie par le mouvement

Atelier : « *Danser et harmoniser ses chakras* » avec Nathanaëlle

Atelier : « *Rencontre avec son essence : le Féminin Sacré", accompagnement au tambour* » avec Maëlle P.

Atelier : « *Massages à 4 mains et autres expériences sensibles relationnelles* » avec Alice

Atelier : « *Écriture de textes érotiques* » avec Alise

Cercle de paroles : « *Harcèlement et pubs sexistes, y'en a marre, qu'est-ce qu'on fait ?* » avec Corine

19h – 20h : toutes ensemble !

20h – 21h

Repas

21h – 22h

Conte : « *Paroles de femmes* » avec Murielle R.

Projections de vidéos

DIMANCHE

8h -9h

Petit déj'

9h30 - 10h30 : toutes ensemble !

« *Touchers* » avec Sabine et Alice

11h -12h30 :

Table ronde : « *Le futur, c'est maintenant !* » avec Corine et Sylvie ; réfléchir ensemble sur un avenir assombri par des signaux alarmants d'une crise globale

Atelier : « *Surfer les énergies de la phase prémenstruelle* » avec Vanessa ; une opportunité de connaissance de soi, d'intimité et de ressourcement toujours renouvelée

Atelier : « *Le théâtre des hormones* » avec Émilie

Atelier : « *Paroles d'émotion* » avec Maud ; méditation et discussion sur notre vécu des émotions

Atelier d'expression : « *Épanouissement au féminin, collage* » avec Cynthia

Cercle de paroles : « *L'excision* » avec Isabelle D. et Madina

Cercle de paroles : « *Lecture de textes érotiques* » avec Géraldine W.

Cercle de paroles : « *Et toi ton accouchement ?* » avec Isabelle L.

13h - 14h

Repas

15h - 16h30 :

Conférence : « *Accompagner les inflammations chroniques et infections froides (ex. maladie de Lyme)* » avec Sabine ; des outils simples pour plus d'autonomie dans la santé

Atelier : « *Utopies : une société matriarcale* » avec Pomme ; imaginée par et pour les femmes

Cercle de paroles : « *vivre au quotidien la simplicité volontaire* » avec Sylvie

Cercle de paroles pour adolescentes : « *Tente rose* » avec Nathanaëlle

Cercle de paroles : « *L'œuf de yonis* » avec Émilie

Cercle de paroles : « *Mère solo au quotidien* » avec Alice

Cercle de paroles : « *Masturbation* » avec Charlotte

17h -17h30 : toutes ensemble !

17h30 -20h

Rangement et ménage pour celles qui peuvent !

EN CONTINU :

- Exposition et studio photo « *Chacune unique, chacune différente...* » ;
- Espace « bibliothèque participative » ;
- Espace « recueillement et silence » ;
- Espace « créativité » ;
- Lieu disponible pour des propositions de participantes avec l'accord des organisatrices (**signalez-vous !**)

ORGANISATION PRATIQUE

HÉBERGEMENTS :

- 18 couchages en dur (un gîte collectif avec 3 chambres de 6 lits)
- Camping & Emplacements pour camions/caravanes

...

REPAS :

- Petits déjs : chacune apporte de quoi manger ; il y aura du café, du thé et des tisanes
- Samedi **midi** : chacune apporte de quoi manger ; il y aura du café, du thé et des tisanes
- Samedi **soir**, dimanche **midi**, repas **sur réservation** : 8€ le menu*

*Végétarien, ingrédients bios et de provenance locale si possible

- **Attention**, il n'y a pas de vente d'en-cas ; ou vous prenez les repas préparés ou vous apportez votre nourriture (cuisine extérieure à disposition : cuisinière à gaz, frigo, et évier ; prévoir les ustensiles : casseroles, allumettes, couverts, etc).

DIVERS :

- Nos ami-e-s à 4 pattes ne sont pas accepté-e-s
- Les inscriptions aux cercles d'échanges et aux ateliers sont **obligatoires** et conseillées pour les autres séquences (gestion des lieux)
certaines séquences au nombre de places limitées se remplissent vite...
- Nous souhaitons que chacune se sente concernée et responsable du bon déroulement des rencontres ; pour cela, nous comptons sur vous pour les petits coups de mains sur des tâches ponctuelles afin d'aider nos bénévoles. Merci !
- Amenez de quoi vous asseoir et/ou vous allonger par terre (pour les ateliers et cercles), et pour profiter de la pelouse (on espère le soleil !)
- Amenez votre petite laine, votre châle/couverture, de quoi écrire (papier, crayons ...) et vos mouchoirs (pour les émotions !)

...

Notre investissement pour les « Limous'ines » est très important et les tarifs sont calculés au plus juste ... vos dons pour pérenniser et améliorer les « Limous'ines » sont les bienvenues !!!!

Les intervenantes :

« [Les Fées Rosses](#) », Alice, Alise, Caro, Charlotte, Corine, Cynthia @, Émilie @, Géraldine D., Géraldine W., Isabelle D. [PF du Plateau](#), Isabelle Lequitte @, Karin, Laurence, Madina, Maëlle N., Maëlle P. @, Maud Hennebique-Cannavo @, Muriel P., Murielle R. (Tisseuse d'Histoire), Nathanaëlle @, Nelly Matrat (Enseignante Qi Gong), Pierrette, Pomme, Rose, Sabine Flury-Langer @, Stéphanie, Sylvie, Vanessa Fourcaudot F, « [A Corps d'Être](#) »

Merci aux bénévoles ! Nous avons besoin de quelques bénévoles, si vous êtes intéressée, inscrivez-vous normalement en nous le signalant ; si vous êtes retenue, nous n'encaisserons pas votre chèque.

Les organisatrices :

Alice Leroy, Isabelle Lequitte, Maud Hennebique-Cannavo, Pomme, Rose, Sabine Flury-Langer, Sylvie

En partenariat avec l'Association « A Corps d'Être »



[Lien Facebook](#)