

## Écriture & connexion... à soi, aux autres et à la nature

L'été approche, et les vacances se précisent. Alors pourquoi ne pas venir se détendre cette année lors d'un stage d'écriture axé sur le bien-être, et ceci dans un cadre bucolique ?

**Écriture & connexion... à soi, aux autres et à la nature** : tel sera le fil conducteur de ce stage ! Il mêlera temps d'écriture (sous forme d'ateliers ou d'écriture libre au rythme du soleil) & temps de relaxation, d'expression corporelle et de découverte de notre environnement direct. Le lieu de **l'abbaye de Saint Rambert**, au cœur du Bugey, est justement propice à une **délectation de l'instant présent**.

### Stage Écriture & connexion... à soi, aux autres et à la nature

Où : Abbaye de Saint Rambert (Bugey)

Quand : du mardi 19 au jeudi 21 août 2025

Qui : Stéphanie Massoni / Patrick Girault

Tarif individuel sur les 3 jours : 180€  
(stage) + 34€ (chambre triple) ou 45 €  
(chambre double) ou 60€ (chambre  
individuelle) + 95€ (pension complète)

Renseignements :

[massoni.stephanie@yahoo.com](mailto:massoni.stephanie@yahoo.com)



Ce stage se déroulera **du mardi 19 août au jeudi 21 août 2025**.

Le **coût du stage** de 3 jours est de **180€**.

À cela, s'ajoutent des frais :

- **De repas : 95€** pour les 3 jours
- **D'hébergement pour 2 nuits : 34€** (pour une chambre partagée avec deux autres personnes) ou **45€** (pour une chambre partagée avec une autre personne) ou **60€** (pour une chambre individuelle).

**Mobilisez vos ami-e-s !** Comme vous le constatez, cela permet de réduire les frais d'hébergement ! Vous n'êtes pas contre partager une chambre, même avec des personnes que vous ne connaissez pas encore ? Dites-le-nous par retour de mail, et nous mettrons en contact les personnes concernées pour que vous puissiez vous organiser pour les inscriptions auprès de l'abbaye !

### Modalités d'inscription :

- **Pour le stage** : envoyer un mail à [massoni.stephanie@yahoo.com](mailto:massoni.stephanie@yahoo.com)
  - **Pour l'hébergement et la pension complète** : directement auprès de l'abbaye : <https://abbayesaintrambert.fr/>
- Inscriptions à envoyer **d'ici le 31 mai 2025** (dans la limite de 12 personnes).

### Les intervenants :

- **Stéphanie Massoni** : animatrice d'ateliers d'écriture & éditrice
- **Patrick Girault** : kinésithérapeute & formateur

## Programme des trois jours

### Jour 1 - Mardi 19 août



**9h30-10h15** – Accueil de bienvenue (café/thé) & Introduction

**10h15-11h** – Présentations en mouvements

**11h-12h30** – Atelier d'écriture 1 : Sources... de ressourcement

**12h30-14h30** – Déjeuner

**14h30-15h** – Temps de relaxation

**15h-18h** – Atelier d'écriture 2 : Lâcher-prise progressif

**18h-19h** – Installation dans les chambres

**19h-20h30** – Dîner

**20h30-21h30** – Temps d'écriture libre 1 : Écrire du soleil couchant jusqu'au crépuscule

### Jour 2 - Mercredi 20 août

**7h30-9h** – Petit déjeuner

**9h-9h45** – Temps de relaxation & d'expression corporelle

**9h45-10h05** – Atelier d'écriture 3 : Dans la foulée, vos ressentis

**10h05-10h30** – Pause-café/thé

**10h30-11h15** – Temps de relaxation & d'expression corporelle bis

**11h15-11h35** – Atelier d'écriture 3 bis : Dans la foulée, vos ressentis

**11h35-12h30** – Lecture/partage des textes des ateliers d'écriture 3

**12h30-14h30** – Déjeuner

**14h30-15h** – Reprise en mouvements

**15h-17h30** – Atelier d'écriture 4 : Une histoire de câlins

**17h30-19h** – Balade jusqu'aux ruines du château de Cornillon

**19h-21h30** – Dîner

**21h30-22h30** – Temps d'écriture libre 2 : Écrire à la nuit noire



### Jour 3 - Jeudi 21 août

**6h14-6h44** – Temps d'écriture libre 3 : Écrire de l'aube au lever du soleil

**7h30-9h30** – Petit déjeuner + libération des chambres



**9h30-10h** – Immersion dans la crypte Saint-Domitien

**10h-10h45** – Atelier d'écriture 5 : À travers les âges

**10h45-11h15** – Pause-café/thé

**11h15-12h30** – Lecture + Visite commentée de la crypte

**12h30-14h** – Déjeuner

**14h-16h** – Atelier d'écriture 6 : Nos histoires reliées

**16h-17h30** – Clôture en mouvements + Lecture des textes issus des temps d'écriture libre + Bilan narré