

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



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 vous mettrons en contact pour que vous puissiez vous organiser pour les inscriptions auprès de l'abbaye.

Modalités d'inscription (dans la limite de 12 personnes) :

- **Pour le stage** : envoyer un mail à massoni.stephanie@yahoo.com
- **Pour l'hébergement et la pension complète** : directement auprès de l'abbaye : <https://abbayesaintrambert.fr/>

Les intervenants :

- **Stéphanie Massoni** : animatrice d'ateliers d'écriture, éditrice & praticienne narrative
- **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 : À propos d'une histoire de câlins

17h30-19h – Balade point de vue : ruines du château de Cornillon

19h-21h30 – Dîner

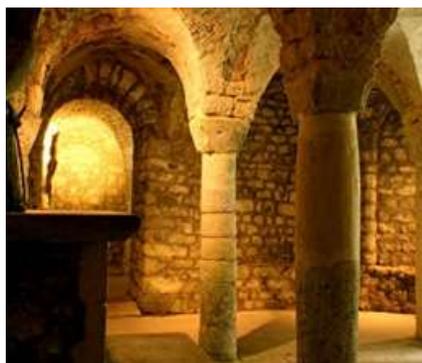
21h30-22h30 – Temps d'écriture libre 2 : Écrire à la nuit noire



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-Domitian

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