RETRAITE ÉCRITURE & YOGA
AU PAYS CATHARE

"ÉCRIRE POUR MIEUX SE CONNAITRE ET S'AIMER DAVANTAGE"

Du 14 au 18 septembre 2022

www.carolinecoldefy.com

Quel est ce projet d'écriture qui sommeille en vous ?
Par où commencer et comment trouver le temps de vous y consacrer ?

Nous avons tous une histoire à raconter. Quelle est la vôtre ?

Partir à la conquête de l'histoire que l'on désire raconter, c'est partir à la rencontre de soi. Ce récit imprimé en vous, s'exprime déjà quelque part, dans le labyrinthe de vos souvenirs, à la croisée des chemins entre l'imaginaire, l'expérience et l'inconscient. Quelles que soient les raisons qui animent votre désir d'écriture, l'étincelle ou la flamme, votre histoire commence à prendre forme dès le moment où naît l'envie. Gardez en tête que l'inspiration et la motivation s'apprivoisent. C'est grâce à la technique et une constance maîtrisée, que les plus grands écrivains sont parvenus à mener à bien leurs projets d'écriture.

VOTRE HISTOIRE

RETRAITE IMMERSIVE AU PAYS CATHARE

Du 14 au 18 septembre 2022

Votre histoire

Maîtriser l'Art du Story-Telling

Écrire, c’est entrer en contact avec soi.

Durant ces quatre journées d’ateliers, apprenez à délier votre imagination, à trouver votre style, à pitcher vos idées, à concevoir et suivre un plan, à structurer votre récit. Cette retraite immersive est consacrée à l’écriture et à la connaissance de soi. C'est aussi une parenthèse au cours de laquelle vous aurez l'occasion de jouer avec les mots, participer à des exercices ludiques... Vous découvrirez comment raviver la flamme et apprivoiser les pannes d’inspiration.

RETRAITE IMMERSIVE AU PAYS CATHARE

Du 14 au 18 septembre 2022

Imagination
Créativité

Un Lieu isolée propice à l'imagination et à l'écriture

Balades au cœur du pays cathare, séances de yoga et de méditation pour libérer sa créativité et reconnecter à son authenticité, sont au programme d'un stage organisé pour les auteurs en devenir. Caroline et Naïma vous accueillent dans cette immense demeure perdue au milieu de la campagne et des vignobles pour profiter du calme propice à l'écriture et à l'imagination

RETRAITE IMMERSIVE AU PAYS CATHARE

Du 14 au 18 septembre 2022

Maison de campagne dans le pays Cathare au coeur d'un vignoble

Moments de détente piscine, ballades, yoga et farniente.

Offre massage bien-être et relaxation en option.

Programme de la retraite d'écriture*

Mercredi

- Dîner (selon horaire d'arrivée)
- Lancement de la retraite
- Sessions d'écriture en groupe

Jeudi

- 10h30 : Atelier d'écriture (1h30). Thème : Trouver son genre et écrire le pitch de l'histoire.
- Sessions d'écriture en groupe
- 13h : Déjeuner
- 16h : Sessions d'écriture en groupe
- 18h30 : Défi d'écriture (1h)
- 20h : Dîner
- 21h30 : Méditation Créativité / Atelier inspiration

Vendredi

- 10h30 : Atelier d'écriture (1h30). Thème : Donner vie aux personnages.
- Sessions d'écriture en groupe
- 13h : Déjeuner
- 16h : Sessions d'écriture en groupe
- 18h30 : Défi d'écriture (1h)
- 20h : Dîner
- 21h30 : Méditation Créativité / Atelier tarot initiatique (développer son imaginaire)

Samedi

- 10h30 : Atelier d'écriture (1h30). Thème : construire un plan - quel début pour quelle fin ?
- Sessions d'écriture en groupe
- 13h : Déjeuner
- 16h : Sessions d'écriture en groupe
- 18h30 : Défi d'écriture (1h)
- 20h : Dîner
- 21h30 : Méditation Créativité
- Sessions d'écriture en groupe pour les oiseaux de nuit

Dimanche

- 10h30 : Atelier (1h30). Thème : Comment dégager du temps et aller jusqu'au bout de son projet d'écriture.
- Atelier bilan et réflexion sur votre projet d'écriture.
- 13h : Déjeuner
- 14h : Défi d'écriture (30 mn)
- Sessions d'écriture en groupe
- Clôture (l'horaire sera adapté selon les départs).

*Ces informations sont fournies à titre indicatif, nous adaptons le programme en fonction des besoins des participants

Chaque matin

- Thé
- 8h : Yoga pour écrivains (optionnel - 45mn)
- 9h : Petit déjeuner, temps libre

Chaque après-midi

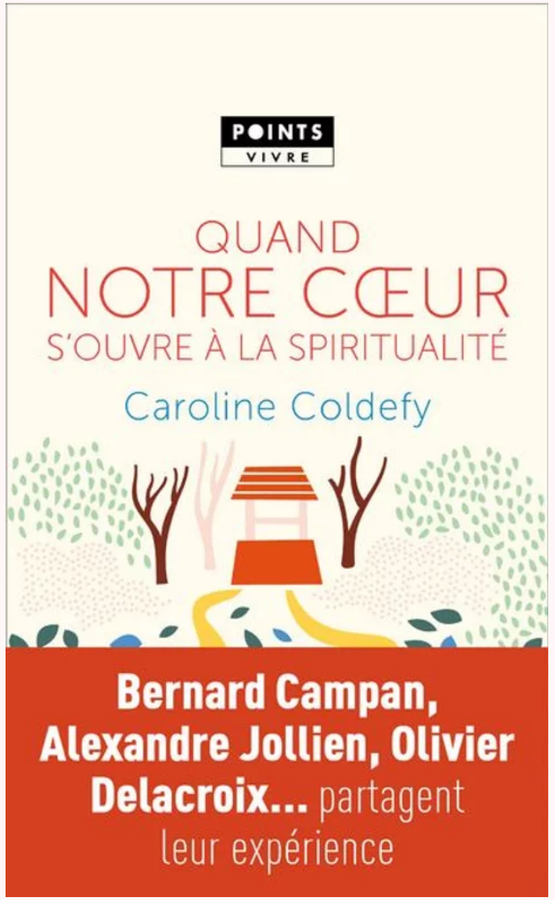
- 14h : Temps libre : randonnée, farniente, ou écriture en groupe au choix.

Caroline Coldefy

Journaliste, Auteure

Journaliste, rédactrice en chef pour la télévision et la radio depuis plus de 25 ans, Caroline Coldefy est l'auteure d'un ouvrage consacré à la foi, intitulé « Et enfin la vie prend tout son sens ». Elle contribue régulièrement à l'écriture de récits autobiographiques et de livres sur le développement personnel. Caroline Coldefy parvient à mettre son savoir-faire au service des femmes et des hommes qui veulent se raconter : "On appelle cela le storytelling mais je préfère parler de « votre histoire » et c'est cette histoire que je veux vous aider à penser et à mettre en mots." Son prochain roman sera publié en 2023.

Elle anime chaque semaine des ateliers d'écriture et propose des séances d'accompagnement individuel.



COACH EN ÉCRITURE

Naïma Boubekeur

Coach & Professeure de Yoga

Globe-trotteuse, femme engagée, entrepreneure, artiste, amoureuse des mots et de la vie, Naïma Boubekeur accompagne les individus dans la libération des mémoires de leurs corps. Programmation neurolinguistique (PNL), méditation de pleine conscience, massages et soins énergétiques, écriture et tarot initiatique, Naïma s'affranchit volontairement des codes et des conventions. Son objectif est de permettre aux femmes et aux hommes qu'elle accompagne, de mettre à jour leurs propres ressources et de déployer leurs ailes. Sa stratégie s'appuie également sur la remise en mouvement du corps - et de l'esprit - à travers le yoga. Elle a fondé en 2021, un cabinet de conseil et d'accompagnement pour les victimes de violences conjugales.

YOGA & MÉDITATION

Quels sont les bénéfices d'une retraite immersive pour écrire ?

1 Trouver du temps et un espace réservé strictement à l'écriture, sans distractions et dans un environnement qui aide à la concentration.

2 Briser l'isolement et trouver un support grâce à la participation d'une communauté d'écriture.

3 Développer des compétences en rédaction.

4 Diminuer l'anxiété et donc augmenter la concentration.

5 Celles et ceux qui publient régulièrement, obtiennent de meilleurs résultats.

5 BÉNÉFICES ÉTUDIÉS ET PROUVÉS*

*En 2015 une étude s'est penchée sur près de 300 articles scientifiques pour identifier les bénéfices associés aux retraites d'écriture.
Consulter l'étude en cliquant ici

Qui peut participer à cette retraite d’écriture?

Vous avez envie d'écrire mais vous n'osez pas. Vous êtes en quête de l’idée de votre premier roman, animé par l’envie d'écrire une fiction, un scénario, une nouvelle ou un récit autobiographique. Vos désirs, vos talents, vos questionnements et vos doutes sont les bienvenus. Ils font partie des ingrédients que vous allez utiliser pour aller jusqu’au bout de votre manuscrit. Un écrivain professionnel est un amateur qui n’a pas abandonné. Apprenez à vous surprendre.

ÉCRIRE POUR SE CONNAITRE ET S'AIMER DAVANTAGE

VENIR EN TRAIN

TGV Narbonne + TER arrêt “Limoux”. Une voiture vient vous récupérer à votre arrivée .

COVOITURAGE

Possibilité de co-voiturage à partir des gares TGV de Narbonne et Montpellier.

→ Inscrivez-vous sur notre groupe Whatsapp pour organiser votre venue : cliquez-ici ou scannez le QR code.

INFOS & ACCÈS

Tarifs

Du 14 au 18 septembre 2022

CHAMBRE PARTAGÉE

680 €

Pension Complète
Ateliers d'écriture
Yoga de l'écrivain.e
Coaching individuel
(30mn à distance offertes)
Ballades, Piscine,
Détente

PayPal

PAIEMENT 4 FOIS, SANS FRAIS.

RETRAITE IMMERSIVE AU PAYS CATHARE

Du 14 au 18 septembre 2022

Tarifs

Du 14 au 18 septembre 2022

CHAMBRE INDIVIDUELLE

760 €

Pension Complète
Ateliers d'écriture
Yoga de l'écrivain.e
Coaching individuel
(1h00 à distance offerte)
Ballades, Piscine,
Détente

PayPal

PAIEMENT 4 FOIS, SANS FRAIS.

RETRAITE IMMERSIVE AU PAYS CATHARE

Du 14 au 18 septembre 2022

Poursuivre les ateliers d’écriture à distance, pourquoi pas ?

À la suite de chaque retraite immersive, des ateliers d’écriture hebdomadaire vous seront proposés afin de poursuivre votre projet d’écriture. Des sessions en groupe et des coaching privés en présentiel pour maintenir votre rythme et continuer de stimuler votre créativité.

www.carolinecoldefy.com