

INFORMATIONS

du 22 au 25 octobre 2026
Groupe de 10 personnes maximum

3 personnes en encadrement (une art-thérapeute, une professeure de yoga, une cuisinière)

Les détails vous seront envoyés par e-mail

PUBLIC

Femmes de tous âges traversant ou ayant traversé le cancer

COÛT

350.-/pers. en pension complète (3,5 jours) payables avant le début du stage

INSCRIPTION

par e-mail:
info.pluriailes@gmail.com

Le financement ne doit pas être un obstacle à la participation. En cas de difficultés, contactez-nous.

Objectifs du stage Matriochkas

Apprivoiser le corps en changement pour :

- Se redécouvrir, se réconcilier avec soi-même afin de se sentir mieux, de vivre en harmonie avec les changements survenus.
- Se connaître avec ses différentes facettes, en faire des richesses et des ressources.

Les moyens utilisés:

- Yoga pour harmoniser le mouvement du corps et de la respiration. Temps de relaxation profonde et initiation à la méditation pour apaiser l'esprit et réjouir le cœur.
- Art-thérapie pour la découverte des différents personnages intérieurs et leur donner vie. Donner une forme à la transformation corporelle.
- Temps de partage, rencontres et complicité afin de se nourrir de l'expérience autrement.

Ce stage existe grâce à l'Association pluriAiles qui soutient et finance des projets pour les personnes en difficulté.

Vous voulez nous aider à créer de nouvelles propositions?

Vous voulez participer, voire offrir à une femme la possibilité de bénéficier de ce stage?

Vous aimeriez devenir membre et partager nos activités?

Vous pouvez faire un don à
Association pluriAiles
Gwenaële Visinand
Route du juge 9
1613 Maracon

IBAN CH10 0076 7000 K543 2160 2
info.pluriailes@gmail.com

Les Matriochkas

Un stage pour
les femmes touchées
par le cancer

Vivre la
transformation
corporelle et
lui donner forme et vie

du 22 au 25 octobre 2026

avec le soutien de
la ligue suisse contre le cancer
et l'association pluriAiles

Informations complémentaires

Véronique Mooser vmaoo@vmaoo.ch
+41 79 309 36 89

Le travail avec les Matriochkas

Les matriochkas sont des poupées russes en bois simple. Chacune peut les décorer à sa guise avec le matériel mis à disposition ou amené par les participantes.

L'idée de partager, de créer, de nourrir, de bouger avec ce corps en changement est articulée autour du ressenti et de la réappropriation de qui je suis. Les matriochkas permettent la réflexion sur le corps que je montre, puis celui qui est juste sous la peau, jusqu'à l'être profond, intérieur et secret.

Je pose la question: notre essence change-t-elle quand notre corps change?

Les créations seront centrées sur ces poupées gigognes en bois. Les participantes emporteront toutes leurs créations avec elles.

Afin de compléter ce travail et ce regard sur le corps en transformation, des séances de yoga et des méditations seront proposées. L'esprit apaisé, le corps sera mis en mouvement en douceur et dans le respect de la personne.

Le soir, chacune prend du temps pour elle. Des moments de partage, des balades ou autres activités seront proposées, selon le désir du groupe.

Le chalet St Paul, à La Roche (FR), nous accueille dans son cadre extraordinaire.

Chaque participante dispose d'une chambre individuelle.



Véronique Mooser

Art-thérapeute diplômée et spécialisée dans la symbolique selon Jung, je propose des ateliers en individuel ou en groupe. Enfants ou adultes peuvent découvrir, soigner voire réparer leur(s) blessure(s) en travaillant la création.

Spécialisée dans le kintsugi traditionnel — technique japonaise de réparation des céramiques et pose de l'or sur les cicatrices — je propose des accompagnements qui permettent la réparation des cassures intérieures: le kintsugido. Dans mon cabinet, l'accueil et la bienveillance sont des outils importants, je prends soin de vous.



Gwenaële Visinand

Avenante et souriante, vive et créative, j'entreprends régulièrement l'organisation d'événements professionnels ou privés. Mon travail dans le monde de la justice m'a donné le goût et la facilité des négociations, ainsi que de la gestion des relations humaines. Active au sein de ma commune, je participe bénévolement à diverses activités communautaires. Rompue aux tâches administratives, je suis tout aussi à l'aise avec les occupations manuelles, dont la cuisine: je vous concocterai des plats sains, simples et goûteux.



Martine Reymond

Ergothérapeute en pédiatrie, depuis 1994, j'accompagne et soutiens des enfants en difficultés psychiques, physiques et sensorielles. Également formée à l'approche systémique, j'apporte un soin tout particulier au travail avec leur famille. J'exerce également le yoga depuis plus de 20 ans. Diplômée de l'Institut International de Yoga, de Yogi Khane, je pratique le yoga de la verticalité, une approche qui permet une mise en mouvement douce du corps. Je propose également des sessions de Yoga Nidra, une technique de relaxation éveillée très profonde en position couchée, aux effets bénéfiques sur le sommeil et l'anxiété. Thérapeute dans l'âme, sensible à la relation à l'autre, partager ma passion dans le respect et la bienveillance me remplit de gratitude et de joie.



photos Anne Bichsel/graphisme Pierre Crevoisier