

# ATELIER

## Balade et écriture

14 juin de 9h30 à 17h



**Une journée en pleine nature pour stimuler l'imagination,  
renforcer le lien social et favoriser  
l'expression personnelle**



## Écrire, c'est jouer avec les mots



### Comment écrire notre ressenti ?

Comment attraper quelque chose d'aussi intime qu'un rayon de lumière entre les feuillages, la fraîcheur d'un sous-bois, le chant d'une grive, le craquement d'une branche, le parfum de l'anémone, un reflet sur l'eau ?

Autant de sources d'inspiration capables de raviver un souvenir, une émotion, de faire émerger ce qu'il y a de plus profond.

Et déjà un poème, peut-être un récit, est en train de naître...

Cette écriture de la présence, inspirée de nos perceptions sensibles et soutenue par des exercices ludiques, alternera avec des moments de balade portés par différents types de marches – afghane, contemplative, méditative, etc. – destinées à stimuler nos sens et notre créativité.



Avec **Carole Dalmas**, professeure de yoga et accompagnatrice en montagne ([www.terreduyoga.ch](http://www.terreduyoga.ch)) et **Corinne Bloch**, journaliste, animatrice et conseillère santé en ayurveda ([www.junglecom.ch](http://www.junglecom.ch))

**L'écriture appartient à tout le monde, et surtout à toi.  
Ose écrire !**

**Date:** 14 juin 2025

**Lieu de rendez-vous:** Parking du barrage de Rossens (FR)

**Horaires:** 9h30 – 17h

**Type de balade:** env. 2h30 / facile / en forêt (repli prévu en cas de pluie)

**Public:** tout public / écrivain.e.s débutant.e.s ok

**A emporter:** boissons et pique-nique de midi / papier et stylo / mail-lot de bain pour celles et ceux qui souhaitent plonger dans le lac de La Gruyère

**Prix:** 120.-

**Infos et inscriptions:** [terreduyoga@gmail.com](mailto:terreduyoga@gmail.com) ou [info@junglecom.ch](mailto:info@junglecom.ch) ou au 076 252 34 80 (nombre de places limité !)

Pour confirmer votre inscription, un acompte de CHF 60.-/personne vous sera demandé.

**Par Twint** au numéro 076 252 34 80

**Par versement:**

Carole Dalmas,  
1800 Vevey

N° compte: 10-782 427-3

IBAN: CH65 0900 0000 1078 2427 3

Merci de noter qu'en cas d'annulation, l'acompte sera retenu.

