

*GROUPE ACCOMPAGNÉ*

# SÉJOUR CRÉATIF AU TESSIN

avec **Annedominique Chevalley**,  
animatrice d'ateliers d'expression et de créativité,  
art-thérapeute et artiste multiformes.

Le Tessin, et tout particulièrement la région de Locarno, j'en suis tombée amoureuse au premier regard ! Je m'y suis même rendue à pied depuis Lausanne, c'est dire si l'attraction est forte ! Pourquoi ? Une certaine qualité d'air et de lumière, les couleurs de l'eau des rivières, les pierres polies par des années de fréquentation aquatique et sablonneuse, une douceur de vivre du Sud contrastée par le relief brut et abrupt des vallées, piquant parfois telle une châtaigne. Cette région où la nature réveille les sens aussi sûrement que le jour se lève...

Ce séjour sensoriel et créatif aura lieu dans un petit coin de paradis, niché au cœur du village médiéval d'Intragna : nous logerons dans une antique maison d'hôtes accolée au Musée régional des Centovali et Pedemonte, rénovée avec passion par Sissy Lou et Claude Mordasini. Nous profiterons de leur jardin typiquement tessinois où des blocs de pierre soutiennent la treille surplombant une piscine toute en rondeurs... Au fil des jours, dans une atmosphère bienveillante et sans jugement, je vous accompagnerai dans l'expérimentation de différentes techniques d'art-plastiques (Land art, peinture, pastels, modelage, écriture...), afin d'explorerez votre créativité, juste pour le plaisir des sensations. D'autre part, vous recevrez chacun.e un massage sonore donné par Claude Mordasini et il vous fera découvrir en groupe, durant une matinée, la méthode Faye des quatre R (racines, respiration, regard, réponse) dans le but de cultiver la fluidité et la liberté d'être pleinement soi avec les autres.

Nous nous baladerons dans la région d'Intragna, nous foulerons les pavés de la vieille ville de Locarno et visiterons la Galerie d'art Ghisla. Nous emprunterons l'antique « funicolare » menant au sanctuaire de la Madonna del Sasso. A votre convenance, vous vous baignerez dans la Melezza et partagerez ma séance de yoga-méditation du petit matin...

Le programme tout en douceur de ces six jours vous invitera à prendre soin de vous en suivant la voie du sentir : vous faire du bien avec des choses toutes simples à portée de main en fonction de vos sensations du moment... Ainsi vous déroulerez le fil rouge de vos cinq sens en les conjuguant aux éléments eau, air, terre, feu pour accéder à l'essence de Soi :

Toucher	les objets de la nature, comme un caillou choisi par votre main...
Regarder	un paysage intérieur ou extérieur, une œuvre de Christo ou les ex-voto de la Madonna del Sasso.
Ecouter	le son de votre voix, de votre souffle, de l'eau ou d'un bol chantant vous accueillant debout en son centre.
Goûter	la douceur de vivre du climat tessinois, les recettes épicuriennes que j'aurais choisies pour vous et qui seront cuisinées par Doris.
Respirer	l'air chargé d'ions négatifs, sentir et suivre l'inspiration ou le geste qui émergera spontanément d'une proposition créative.
...	pour vibrer et vous sentir vivant.e, pleinement présent.e à soi et aux autres, enraciné.e dans vos pieds et votre tête buvant l'eau du ciel...

*Annedominique Chevalley*

**GROUPE DE 6 PERSONNES**  
**DU 14 AU 20 AOÛT 2021**  
**FR. 1550.-**

Ce prix comprend : les **transports** publics depuis Lausanne avec ABO demi-tarif (sans ABO demi-tarif, supplément de FR. 50.-), le **logement** en chambre double (supp. pour chambre individuelle, FR. 200.-), la **pension complète** (sauf boissons alcoolisées), les **frais de visites**, un **massage** sonore de Claude Mordasini, l'**accompagnement** par Annedominique Chevalley et la mise à disposition de ses compétences.

**Voyages SAKADOH – Av. William-Fraisse 7 - 1006 Lausanne - 021 626 17 70 - [www.sakadoh.ch](http://www.sakadoh.ch)**