

Les organisatrices,  
en partenariat avec l'association « A Corps d'Être »  
vous présentent  
le programme de la rencontre :

## « LES LIMOUS'INES : LA FEMME ET SES MYSTÈRES »

rencontre réservée aux femmes et aux filles à partir de 12 ans  
sauf pour la soirée du vendredi soir, ouverte aux hommes

**DATES** : du 29 juin au 1 juillet 2018

**LIEU** : Le Villard, Royère de Vassivière (23)



### DÉFINITION DES DIFFÉRENTES SÉQUENCES :

- **Conférence** : un exposé puis débat (minimum 30 min)
- **Table ronde** : plusieurs femmes exposent leur point de vue sur le sujet puis débat
- **Atelier** : une femme apporte un savoir -plutôt pratique- (sous tente, amenez de quoi vous asseoir, svp)  
15 ou 30 places possibles selon les ateliers
- **Cercle de paroles** : chaque participante échange avec les autres (sous tente, amenez de quoi vous asseoir, svp)  
12 places possibles.

Inscription obligatoire pour les séquences limitées en nombre ; cela nous permet de dédoubler un cercle si besoin, et de gérer les différents lieux en rapport avec le nombre de participantes...

Sur place, et s'il reste de la place, vous pourrez modifier votre choix !

**PROGRAMME**  
des  
**« Limous'ines 2018 »**  
(sous réserve de modifications indépendantes de notre volonté)

**VENDREDI**

(soirée ouverte aux hommes)

**17h : ouverture du lieu**

**20h30**

**Plongée** dans l'ambiance du spectacle et exposition interactive

**21h**

**Spectacle « Lilith »** par la compagnie « **Les Fées Rosses** »

**22h**

**Rencontre** : Échange poétique et convivial avec le public sous forme d'écriture et de lecture

**SAMEDI**

**8h - 9h**

Petit déj'

**9h30 - 10h30 : toutes ensemble !**

« *Bain sonore* » avec Maud

**11h - 12h30 :**

**Table ronde** : « *Expérience de femme en politique* » Murriel et Pierrette

**Atelier +** : « *Sexisme et activité genrée* » avec Caro ; vécu de femmes dans les activités traditionnellement exercées par des hommes .... et inversement, quelle place laisse-t-on aux hommes dans les travaux féminins ?

**Atelier** : « *Qi Gong de la Femme* » avec Nelly ; nourrir l'intérieur « le Nei Yang Gong » selon la méthode de H. Cociovitch

**Atelier** : « *Auto-massage des seins* » avec Charlotte

**Atelier** : « *Soin intime* » avec Stéphanie

**Cercle de paroles** : « *victime de perversion narcissique* » avec Sylvie

**Cercle de paroles** : « *Contraceptions* » avec Émilie

**13h - 14h**

Repas

**15h - 16h30 :**

**Conférence** : « *Femmes et crimes dans les romans noirs de femmes, de C. Fallaras à N. Appanah en passant par G. Piersanti* » avec Laurence

**Atelier** : « *Violences conjugales, comment les reconnaître, réagir et partir à temps!* » avec Karin

**Atelier d'expression+** : « *Transe-danse* » avec Sabine

**Atelier** : « *Auto-examen gynéco* » avec Alise

**Atelier pratique !** : « *Cuisine* » avec Pomme

**Cercle de paroles** : « *Mère/s et fille/s* » avec Géraldine W.

**Cercle de paroles** : « *Lectures de textes sur les déesses* » avec Géraldine D.

**17h -18h30 :**

**Table ronde :** « *Droit à l'avortement et contraception dans les années 80, un combat terminé ?* » avec Murriel et Pierrette

**Atelier :** « *Bassin et périnée* » avec Maëlle ; une approche ludique et pédagogique de l'anatomie par le mouvement

**Atelier :** « *Danser et harmoniser ses chakras* » avec Nathanaëlle

**Atelier :** « *Rencontre avec son essence : le Féminin Sacré", accompagnement au tambour* » avec Maëlle P.

**Atelier :** « *Massages à 4 mains et autres expériences sensitives relationnelles* » avec Alice

**Atelier :** « *Écriture de textes érotiques* » avec Alise

**Cercle de paroles :** « *Harcèlement et pubs sexistes, y'en a marre, qu'est-ce qu'on fait ?* » avec Corine

**19h – 20h : toutes ensemble !**

**20h – 21h**

Repas

**21h – 22h**

Conte : « *Paroles de femmes* » avec Murielle R.

Projections de vidéos

## DIMANCHE

**8h -9h**

Petit déj'

**9h30 - 10h30 : toutes ensemble !**

« *Touchers* » avec Sabine et Alice

**11h -12h30 :**

**Table ronde :** « *Le futur, c'est maintenant !* » avec Corine et Sylvie ; réfléchir ensemble sur un avenir assombri par des signaux alarmants d'une crise globale

**Atelier :** « *Surfer les énergies de la phase prémenstruelle* » avec Vanessa ; une opportunité de connaissance de soi, d'intimité et de ressourcement toujours renouvelée

**Atelier :** « *Le théâtre des hormones* » avec Émilie

**Atelier :** « *Paroles d'émotion* » avec Maud ; méditation et discussion sur notre vécu des émotions

**Atelier d'expression :** « *Épanouissement au féminin, collage* » avec Cynthia

**Cercle de paroles :** « *L'excision* » avec Isabelle D. et Madina

**Cercle de paroles :** « *Lecture de textes érotiques* » avec Géraldine W.

**Cercle de paroles :** « *Et toi ton accouchement ?* » avec Isabelle L.

**13h - 14h**

Repas

**15h - 16h30 :**

**Conférence :** « *Accompagner les inflammations chroniques et infections froides (ex. maladie de Lyme)* » avec Sabine ; des outils simples pour plus d'autonomie dans la santé

**Atelier :** « *Utopies : une société matriarcale* » avec Pomme ; imaginée par et pour les femmes

**Cercle de paroles :** « *vivre au quotidien la simplicité volontaire* » avec Sylvie

**Cercle de paroles pour adolescentes :** « *Tente rose* » avec Nathanaëlle

**Cercle de paroles :** « *L'œuf de yoni* » avec Émilie

**Cercle de paroles :** « *Mère solo au quotidien* » avec Alice

**Cercle de paroles :** « *Masturbation* » avec Charlotte

**17h -17h30 : toutes ensemble !**

**17h30 -20h**

Rangement et ménage pour celles qui peuvent !

## EN CONTINU :

- Exposition et studio photo « *Chacune unique, chacune différente...* » ;
- Espace « bibliothèque participative » ;
- Espace « recueillement et silence » ;
- Espace « créativité » ;
- Lieu disponible pour des propositions de participant-es avec l'accord des organisatrices (**signalez-vous !**)

## ORGANISATION PRATIQUE

### HÉBERGEMENTS :

- 18 couchages en dur (un gîte collectif avec 3 chambres de 6 lits)
- Camping & Emplacements pour camions/caravanes

...

### REPAS :

- Petits déjs : chacune apporte de quoi manger ; il y aura du café, du thé et des tisanes
- Samedi **midi** : chacune apporte de quoi manger ; il y aura du café, du thé et des tisanes
- Samedi **soir**, dimanche **midi**, repas **sur réservation** : 8€ le menu\*

\*Végétarien, ingrédients bios et de provenance locale si possible

- **Attention**, il n'y a pas de vente d'en-cas ; ou vous prenez les repas préparés ou vous apportez votre nourriture (cuisine extérieure à disposition : cuisinière à gaz, frigo, et évier ; prévoir les ustensiles : casseroles, allumettes, couverts, etc).

### DIVERS :

- Nos ami-e-s à 4 pattes ne sont pas accepté-e-s
- Les inscriptions aux cercles d'échanges et aux ateliers sont **obligatoires** et conseillées pour les autres séquences (gestion des lieux)  
**certaines séquences au nombre de places limitées se remplissent vite...**
- Nous souhaitons que chacune se sente concernée et responsable du bon déroulement des rencontres ; pour cela, nous comptons sur vous pour les petits coups de mains sur des tâches ponctuelles afin d'aider nos bénévoles. Merci !
- Amenez de quoi vous asseoir et/ou vous allonger par terre (pour les ateliers et cercles), et pour profiter de la pelouse (on espère le soleil !)
- Amenez votre petite laine, votre châle/couverture, de quoi écrire (papier, crayons ...) et vos mouchoirs (pour les émotions !)

...

**Notre investissement pour les « Limous'ines » est très important et les tarifs sont calculés au plus juste ... vos dons pour pérenniser et améliorer les « Limous'ines » sont les bienvenues !!!**

### Les intervenantes :

« [Les Fées Rosses](#) », Alice, Alise, Caro, Charlotte, Corine, Cynthia [@](#), Émilie [@](#), Géraldine D., Géraldine W., Isabelle D. [PF du Plateau](#), Isabelle Lequitte [@](#), Karin, Laurence, Madina, Maëlle N., Maëlle P. [@](#), Maud Hennebique-Cannavo [@](#), Muriel P., Murielle R. (Tisseuse d'Histoire), Nathanaëlle [@](#), Nelly Matrat (Enseignante Qi Gong), Pierrette, Pomme, Rose, Sabine Flury-Langer [@](#), Stéphanie, Sylvie, Vanessa Fourcaudot [F](#), « [A Corps d'Être](#) »

**Merci aux bénévoles !** Nous avons besoin de quelques bénévoles, si vous êtes intéressée, inscrivez-vous normalement en nous le signalant ; si vous êtes retenue, nous n'encaisserons pas votre chèque.

### Les organisatrices :

Alice Leroy, Isabelle Lequitte, Maud Hennebique-Cannavo, Pomme, Rose, Sabine Flury-Langer, Sylvie

En partenariat avec l'Association « A Corps d'Être »



[Lien Facebook](#)