

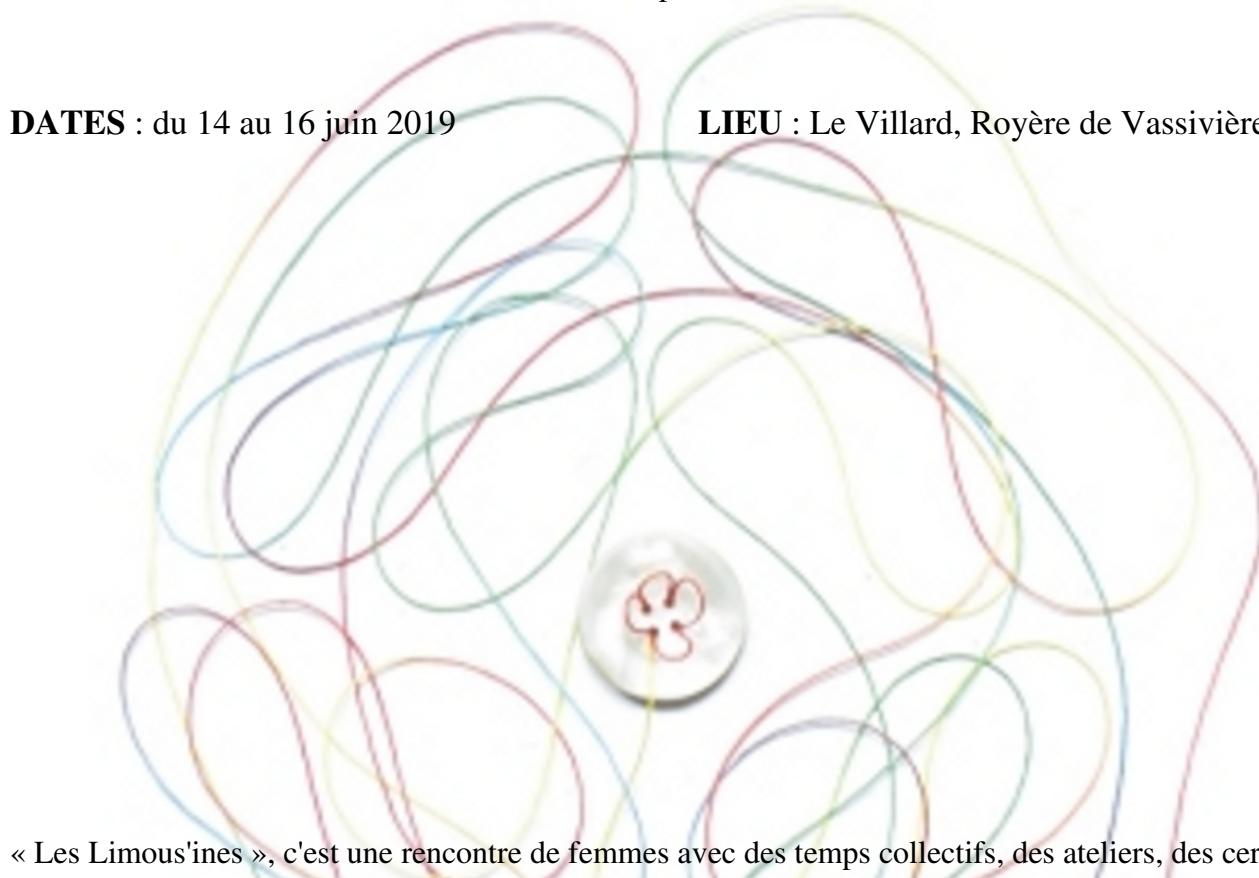
Les organisatrices,  
en partenariat avec l'association « A Corps d'Être »  
ont le plaisir de vous annoncer :

## « LES LIMOUS'INES : FEMME DANS LA SOCIÉTÉ »

rencontre réservée aux femmes et aux filles à partir de 12 ans  
sauf vendredi soir, ouvert aux hommes  
sans pub, ni sub

**DATES** : du 14 au 16 juin 2019

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



« Les Limous'ines », c'est une rencontre de femmes avec des temps collectifs, des ateliers, des cercles de paroles, des cercles de réflexion, des tables rondes, un spectacle (ouvert aux hommes) le vendredi soir, la consultation des livres de la bibliothèque, un studio photo, une exposition ....

### Chaque participante en est actrice.

Nous organisons ces rencontres dans l'intention de vivre ensemble :

- la co-création d'un espace de rencontre entre femmes
- la co-existence des sphères intimes, politiques, sacrées, sociétales et culturelles
- le questionnement, l'expérimentation, la communication et le partage le temps d'un week-end

### DÉFINITION DES DIFFÉRENTES SÉQUENCES :

- **Cercle de réflexion** : un exposé puis débat (minimum 30 min) ; 10 à 12 places.
- **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 selon les ateliers.
- **Cercle de paroles** : chaque participante échange avec les autres (sous tente, amenez de quoi vous asseoir svp) 12 places.

Inscription obligatoire pour les séquences limitées en nombre : gestion des lieux...

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



# PROGRAMME des « Limous'ines 2019 »

(sous réserve de modifications indépendantes de notre volonté)

## VENDREDI

(soirée ouverte aux hommes)

**17h : ouverture du lieu**

**20h : concert :**

### Valientes Gracias

Musique afro-colombienne festive et percutante ! Cumbia féministe & enragée !

« Dansons la répression policière, le harcèlement, l'anatomie cachée et maudite, les sorcières, entre autres rythmes endiablés ! »

## SAMEDI

**8h - 9h :**

Petit déj'

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

« Rencontres et présence » avec Marie C.

**11h - 12h30 :**

Table ronde : « Vivre de sa passion » avec Manon et Rose

Atelier : « Théâtre-forum : sexe ordinaire »\* avec Corine, Pauline, Michèle et Sylvie

Atelier d'expression : « Transe-danse » avec Sabine F.-L.

Atelier créatif : « Chemins de vie, méditation au tambour, peinture et collage » avec Cynthia Dalmais

Atelier : « Faire ses produits d'entretien soi-même » avec Jacqueline Actis Peigney

Cercle de paroles : « Sexualité, comment faire rimer plaisir féminin et plaisir masculin » avec Caroline

Cercle de paroles : « Nos petits maux gynécos... » avec Pierrette

Cercle de paroles pour jeunes filles : « Tente rose avec création d'un objet » avec Nathanaëlle B.-C.

**13h - 14h :**

Repas

**15h - 16h30 :**

Cercle de réflexion : « La langue égalitaire, histoire et avenir » avec Katell Coquillon

Table ronde : « Qu'est-ce que l'éco-féminisme ? »\* avec Maria Sperring, Aïda et Constance

Atelier : « L'empuissancement par les danses de fertilité et de contraception » avec Marie Pénélope P.

Atelier : « Vivre mon féminin sacré, grâce à ma sensualité » accompagnement au tambour et en musique avec Maëlle Pédassou

Atelier : « Impros théâtrales »\* avec Marie C.

Atelier : « Vivre au quotidien la simplicité volontaire » avec Sylvie

Atelier : « Bain de vapeur vaginal »\* avec Stéphanie Girbas

Atelier créatif : « Art brut »\* avec Myriam

**17h - 18h30 :**

Cercle de réflexion : « Les femmes sont-elles plus bavardes que les hommes ? » avec Aurélie Martin

Atelier : « Bâton selon la pratique d'aïkido »\* avec Anne Ducouret

Atelier : « Auto-examen gynéco »\* avec Sylvie

Atelier : « Auto-examen des seins » avec Rose

Atelier : « Le théâtre des hormones » avec Émilie Blanc

Atelier : « Chants sacrés » avec Maud H.-C.

Atelier : « Cuisine, épeluchage et papotage ... » avec Pomme



**20h - 21h :**

Repas

**21h : au choix !!**

**Le carnaval des Limous'ines !**\* avec Sabine F.-L., Maud H.-C. et Marie C.

Lorsque la folie s'empare des Limous'ines, elles se déguisent, se maquillent, défilent, se transforment ...

**Projections de vidéos** : courts et longs métrages variés

## DIMANCHE

**8h - 9h :**

Petit déj'

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

« Sororité » avec Sabine F.-L. et Rose

**11h - 12h30 :**

Cercle de réflexion : « **Mon rapport au travail** » avec Aurélie Martin

Atelier : « **Théâtre-forum : sexe ordinaire** » avec Corine, Pauline, Michèle et Sylvie

Atelier : « **Le féminin dans les arts martiaux** » avec Anne Ducouret

Atelier : « **Le vêtement au service de mon rayonnement** » avec Marie B.

Atelier : « **Le bassin, sentir la puissance de notre centre - selon la méthode Feldenkrais** » avec Chloé T.

Cercle de paroles : « **Pertes et deuils** » avec Laurence Dureuil

Cercle de paroles : « **Sexualités, la nature aime la diversité !** » avec Vanessa Fourcaudot

Cercle de paroles : « **C'est extra d'être une femme ! ... je raconte ...** » avec Sabine F-L.

Cercle de paroles : « **Adolescentes, entre elles ...** »

**13h - 14h :**

Repas

**15h - 16h30 :**

Table ronde : « **Les femmes et l'argent, reprendre notre place dans le cycle des richesses** » avec Marie B. et Vanessa Fourcaudot

Cercle-débat sur un livre : « **Les Sorcières de Mona Chollet** » avec Aurélie Martin

Atelier : « **Danse des saisons de la femme** » avec Nathanaëlle Bouhier-Charles

Atelier : « **Couture-recyclage** » avec Jacqueline Actis Peigney

Atelier : « **Massage, lenteur et profondeur** » avec Marie C.

Cercle de paroles : « **Les relations garçons-filles au collège** » avec Sonia Triki

Cercle de paroles : « **Cercle de pardon inspiré de la tradition tolèque** »\* avec Maud H.-C.

Cercle de paroles : « **Maman solo** » avec Sylvie

Cercle de paroles : « **Vieillir** » avec Caroline

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

« **Chant polyphonique** » avec Maud H.-C.

**17h30 - 20h :**

Rangement et ménage pour celles qui peuvent !



## EN CONTINU :

- Studio photo, croquis, empreinte
- Espace « bibliothèque » ; espace « silence »
- Exposition : « **Chacune unique, chacune différente...** »
- Initiatives spontanées possibles, pour une meilleure fluidité, merci d'en parler aux organisatrices !

## 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** : 9€ le menu\*

\*Végétarien, sans produits laitiers, option sans gluten possible, ingrédients bios et de provenance locale si possible, composé de crudité, céréales, légumes et dessert !

- **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 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 !), 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 fixés au plus bas ...  
vos dons pour pérenniser et améliorer les « Limous'ines » sont les bienvenus !!!*

### Les intervenantes :

Valientes Gracias, Aïda, Alice Leroy, Anne Ducouret, Aurélie Martin, Caroline Milley, Chloé Touchais, Constance, Corine, Cynthia Dalmais, Emilie Blanc, Jacqueline Actis Peigney, Katell Coquillon, Laurence Dureuil, Maëlle Pédassou, Manon, Maria Sperring, Marie B., Marie Combeaud, Marie Pénélope Pérès, Maud Hennebique-Cannavo, Michèle, Myriam, Nathanaëlle Bouhier-Charles, Pauline, Pomme, Pierrette, Rose, Sabine Flury-Langer, Sonia Triki, Stéphanie Girbas, Sylvie, Vanessa Fourcaudot.

**Merci aux bénévoles !** Nous avons besoin de quelques bénévoles, si vous êtes intéressées inscrivez-vous en nous le signalant ; nombre limité, entrée et repas offert, Merci !

### Les organisatrices :

Marie Combeaud, Maud Hennebique-Cannavo, Pomme, Rose, Sabine Flury-Langer, Sylvie

En partenariat avec l'Association « [A Corps d'Être](#) »



## PRÉCISIONS SUR QUELQUES SÉQUENCES :

\*Atelier : « **Théâtre-forum : sexe** **me ordinaire** » : il consiste à aborder une problématique collective : un groupe de personnes joue une saynète illustrant une situation d'oppression d'une dizaine de minutes devant des spectatrices ; cette saynète est rejouée plusieurs fois, en étant modifiée par les propositions des spectatrices. « C'est en transformant son regard sur la situation et en explorant de nouvelles attitudes que les personnes opprimees se donnent une chance de voir la situation évoluer... » <https://docplayer.fr/79996984-Principes-du-theatre-forum.html>

\*Table ronde : « **Qu'est-ce que l'éco-féminisme ?** » : l'éco-féminisme est une philosophie, une éthique et un mouvement né de la conjonction et de l'union de courants de pensées féministes et écologistes

\*Atelier : « **Impros théâtrales** » : développer la spontanéité et l'imaginaire à partir de propositions

\*Atelier : « **Bain de vapeur vaginal** » : amenez un grand tissu ou une jupe longue et un grand bol ou saladier

\*Atelier créatif : « **Art brut** » : Myriam vous accompagne et met à votre disposition des matériaux et des outils pour vous permettre de créer et de vous exprimer

\*Atelier : « **Bâton selon la pratique d'aïkido** » : en art martial, le bâton est une arme qui prolonge le corps : s'initier à son maniement, piquer, couper... « amenez vos manches à balai ! » Anne (6ième dan d'aïkido)

\*Atelier : « **Auto-examen gynéco** » : apportez une serviette de toilette, un miroir et une lampe de poche

\*« **Le carnaval des Limous'ines !** » : amenez vêtements, perruques, déguisements, maquillage, chapeaux, tissus ....

\*Cercle de paroles : « **Cercle de pardon inspiré de la tradition tolèque** » : rituel transmis par Olivier Clerc et Don Miguel Ruiz

Valientès Gracias : <https://valientesgracias.wordpress.com>

Aïda : <https://www.jardin-aida.com>

Chloé Touchais : <http://www.lemouvementpresent.fr>

Cynthia : <http://www.terretoiles.fr>

Emilie Blanc : <http://www.feminilune.com/>

Maëlle Pédassou : <https://lescerclesdedanann.com/>

Manon : <https://manonclouzeau.com/>

Maria Sperring : <http://www.lebleenherbe.free.fr/>

Marie Combeaud : <http://mariecombeaud.fr/>

Marie-Pénélope Pérès : <http://www.lamemoiredesfemmes.blogspot.com>

Maud Hennebique-Cannavo : <http://maud-hc.fr/>

Nathanaëlle Bouhier-Charles : <https://www.nbouhiercharles.com/>

Sabine Flury-Langer : <http://www.je-cree-ma-sante.com/>

Vanessa Fourcaudot : <mailto:vanfourc@hotmail.com>

[Evènement Facebook](#)

