



# STAGES D'ÉTÉ

## *Corps – Art – Esprit*

2024





# La Cour Pétral

Un lieu de l'âme

Ancienne abbaye trappistine, la Cour Pétral est nichée dans quatre hectares de verdure et de parcs aux arbres centenaires qui offrent un cadre privilégié de calme et de tranquillité. Le cloître et son église entourés de bâtiments de caractère qui accueillent les stages, créent une atmosphère propice au ressourcement. Aux beaux jours les espaces verts permettent des pratiques en pleine nature.



# STAGES D'ÉTÉ 2024

Relier corps, âme et esprit

Dans un monde où tout est morcelé et où l'on a perdu le contact avec l'essentiel, se reconnecter à soi-même, aux autres et à la nature est le but des stages « Corps Art Esprit ».

Vivre à l'unisson des rythmes du corps et des énergies de la nature, s'émerveiller par le regard, la voix, la pensée.

Nos stages n'ont pas seulement pour but de vous faire découvrir des pratiques mais aussi de voir comment, avec un esprit philosophique, elles peuvent enrichir votre identité et votre vie intérieure. La passion et le savoir-faire de nos intervenants vous entraîneront hors du temps pour retrouver l'harmonie en vous et autour de vous :

- Stage « Égypte, la magie du coeur », avec Fernand Schwarz
- Stage d'Astrologie : niveau 1 « Connaissance de soi », avec Térésa Torasso  
niveau 2 « Les 1001 lunes », avec Laura Winckler
- Stage Contes philosophiques du monde entier, avec Louissette Badie
- Stage l'Art du vitrail, avec Slim Guenaoui
- Stage d'Aquarelle : le nombre d'Or dans la nature, avec Fanny Mesnil
- Stage de Chant libre, avec Sandrine Labory-Blanchet
- Stage de Yoga, avec Nathalie Lamaison Silvestre

Nous vous souhaitons de très beaux stages !





## ÉGYPTE, LA MAGIE DU COEUR

Les clés essentielles pour comprendre la dimension symbolique et magique de l'Égypte ancienne.

*Avec Fernand Schwarz*

C'est à travers la notion de la hêka, traduite par « magie », que les Égyptiens ont réussi à mobiliser tous leurs moyens pour entretenir l'ordre du monde et repousser en permanence les forces du chaos. La magie est un fait de civilisation en Égypte et la caractérise. Mais nous commettrions une erreur en l'associant à la sorcellerie ou à la soumission d'autrui.

Le siège de la pratique de la magie se trouve dans le cœur-conscience, le centre des plus fines perceptions. La qualité de la pratique magique est étroitement liée à celle du cœur.

Les principaux thèmes qui seront traités :

- La géographie sacrée de l'Égypte
- La symbolique du temple égyptien et les composants de l'être humain
- L'initiation
- Agir avec l'intelligence du cœur, les enseignements de Ptah Hotep
- Magie et médecine égyptiennes
- L'ABC des symboles



### Fernand Schwarz

*Fernand Schwarz a consacré les trente dernières années à étudier les structures mythiques et symboliques des sociétés traditionnelles, en particulier l'Égypte, comme des sociétés modernes.*



# ASTROLOGIE ET CONNAISSANCE DE SOI (NIVEAU 1)

avec *Teresa Torasso*

L'astrologie est un langage symbolique qui renoue la conscience des liens qui nous unissent à la vie de l'univers. Elle permet par une meilleure connaissance de nous-mêmes et une meilleure observation des lois et des rythmes célestes de vivre en harmonie et de retrouver du sens à chacun de nos actes.

Le programme du stage :

1. Introduction : l'astrologie et la quête de notre ciel intérieur
2. Les Planètes, acteurs célestes
  - > Les typologies planétaires et le développement de l'individu
3. Le Zodiaque, de la roue de la Vie à la caractérologie
  - > Symbolisme des douze signes du Zodiaque
4. Les Maisons Astrologiques et les expériences de la vie
  - > L'apprentissage de la vie à travers l'Être, le Pouvoir et le Savoir
  - > Comment intégrer les multiples expériences de la vie dans une unité
5. Les Aspects Astrologiques, relations entre les planètes
  - > La géométrie céleste et les rapports harmoniques et discordants de nos énergies
  - > Comment apprendre à mieux les maîtriser
6. Synthèse
  - > A partir des thèmes des participants, on déterminera synthétiquement les dominantes zodiacales, planétaires et les domaines d'action les plus importants pour sa réalisation personnelle.
7. Pratiques méditatives, pour découvrir la dimension plus symbolique de l'astrologie.



**Teresa Torasso**

*Passionnée d'astrologie, elle investit depuis de nombreuses années cette science traditionnelle notamment dans le cadre de l'astrologie humaniste, outil de prise en main de son destin. Elle a aussi suivi les cours de philosophie pratique de Laura Winckler, qui ont enrichi ses connaissances en astrologie.*



## ASTROLOGIE : LES 1001 LUNES (NIVEAU 2)

### Découvrir sa propre lune

avec *Laura Winckler*

Les grands mythes de tous les temps ont associé le symbolisme du Soleil et de la Lune aux archétypes du Père et de la Mère. Leur relation anime et donne du sens à l'aventure humaine qui se déroule sur notre planète Terre. Le mouvement de la Lune autour de la Terre, scande avec son rythme régulier et ses diverses phases croissantes et décroissantes, la danse de la vie et les mystères de la mort et de la renaissance.

D'autre part, la Lune à travers ses différentes phases – d'une nouvelle lune à l'autre - mesure et rythme le temps de l'être humain, passé, présent ou futur, chaque phase représentant un aspect d'un processus continu. En tant que maîtresse du calendrier, elle nous apprend à gérer le temps et la circulation de nos énergies vitales. Nous étudierons sa relation avec Saturne, maître du temps long.

Indications pratiques :

Amener le thème astrologique pour l'étude personnalisée des Types soli-lunaires et des Nœuds lunaires.

Une documentation sera fournie aux participants lors du stage.



### Laura Winckler

*Laura Winckler est philosophe, écrivain et conférencière.*

*Licenciée en lettres classiques et philosophie, elle s'est spécialisée dans la pratique de l'astrologie humaniste et l'étude de la pensée symbolique de Jung. Elle est auteur de nombreux ouvrages, dont « Astrologie, clés de la connaissance de soi » ou « L'Ère du Verseau ».*



## CONTES PHILOSOPHIQUES DU MONDE ENTIER – RENCONTRER L'ÂME DU MONDE

**Les clés de la sagesse universelle pour percer les  
mystères de la vie.**

*avec Louissette Badie et Marie-Annick Loyer*

Tantôt limpides, tantôt énigmatiques, les contes sont présents depuis la nuit des temps, quel que soit l'horizon... Ils regorgent de richesses pour comprendre la Vie, le Monde et trouver des réponses aux questions existentielles toujours d'actualité aujourd'hui. Chacun peut y trouver un trésor... à condition d'oser s'y plonger !

Ce nouveau stage sur les contes vous invite donc à venir rencontrer avec nous ces récits qui marient l'Imaginaire à la Sagesse. Ensemble, nous irons découvrir et explorer des contes venus des quatre coins du Monde. Nous y puiserons des merveilles de sagesse philosophique et de nourriture essentielle pour l'âme de chacun.

Il est prévu une alternance entre les exposés des animatrices et les ateliers pratiques d'interprétation, dans un esprit ludique et participatif. Une documentation vous sera remise. Chacun peut l'enrichir en amenant des contes qu'il souhaite partager.

Une partie pratique de transmission d'un conte vous sera également proposée.



**Louissette Badie**

*Elle a pratiqué le conte auprès d'enfants et d'adultes dans le cadre de suivis éducatifs et a animé des ateliers sur la symbolique des contes et sur l'art de conter auprès d'étudiants en éducation spécialisée.*



**Marie-Annick Loyer**

*Elle est formatrice en symbolisme à Nouvelle Acropole Rouen.*





## STAGE DE VITRAIL

avec Slim Guenaoui

Le vitrail est considéré depuis le Moyen-Âge comme une passerelle, un pont entre les mondes. C'est seulement lorsqu'il se laisse traverser par la Lumière, qu'il se révèle dans sa singularité... probablement à l'instar de l'être humain.

*« Les gens sont comme des vitraux. Ils brillent tant qu'il fait soleil, mais, quand vient l'obscurité, leur beauté n'apparaît que s'ils sont illuminés de l'intérieur. » Elisabeth Kübler-Ross.*

Durant ce stage, vous découvrirez toutes les étapes pour la fabrication d'un vitrail (réalisation des gabarits, choix et découpe du verre, sertissage, soudure) ainsi que différentes techniques (Vitrail traditionnel et Tiffany). Vous repartirez avec vos créations :  
- un vitrail en plomb - un vitrail en Tiffany - un objet en 3D. Ce stage est ouvert à toutes et tous. Tout le matériel est fourni (modèles, outils du vitrailliste, verres, fer à souder...).

Maximum 8 personnes / minimum 6 personnes.

*« Les poèmes sont des vitraux ! Si de la place on regarde dans l'église, tout est sombre et ténébreux... Mais pénétrez à l'intérieur ! » Goethe*



Slim Guenaoui

*Diplômé d'ethnologie et artisan verrier depuis 10 ans, il initie et forme un large public au vitrail depuis plusieurs années. Passionné par l'alchimie et les mythes, il puise son inspiration dans la richesse des archétypes.  
Site internet: [www.dusablealalumiere.fr](http://www.dusablealalumiere.fr)*



## STAGE LE CHANT LIBRE

avec Sandrine Labory-Blanchet

Le stage «Le Chant libre» permet de découvrir ce chant libre, nourrissant et joueur, accessible à tous. Ce chant qui vit au plus profond de nous attend de s'exprimer et de s'épanouir, dans un cadre où le «chanter juste» et «chanter faux» n'existe plus.

Par l'expérience directe, la respiration, le mouvement, la danse, le chant des voyelles, le corps et le cœur retrouvent le simple plaisir de chanter, de vibrer, et peuvent laisser émerger leurs couleurs.

Ce stage est aussi une opportunité de s'approprier des outils concrets (exercices vocaux, respiratoires), de découvrir les mantras et les phonèmes des civilisations ancestrales.

C'est en même temps un stage d'interprétation (choeur, chants sacrés, chansons) et une découverte du chant énergétique et du chant spontané.

Pourquoi ce stage? Pour:

- Redonner au corps sa dimension de « corps chantant »
- Explorer la résonance et ses impacts sur le corps et les émotions
- Libérer ce que les épreuves, les habitudes, le conditionnement ont bloqué en nous: la spontanéité, le souffle, la joie.



Sandrine Labory-Blanchet  
*Chanteuse, comédienne,  
auteur-compositeur, diplômée  
du Conservatoire de  
Bordeaux, de l'Université de  
Tours, de l'école de musico-  
thérapie de Franck Nabet.  
Site internet :<https://www.sandrine-labory.com>*



## STAGE DE YOGA

avec *Nathalie Lamaison-Silvestre*

Les bienfaits du Hatha yoga sont multiples. Le yoga aide le corps physique, énergétique, il canalise les émotions et calme le mental. Le yoga vous aidera à réduire le stress au quotidien. Il améliore la concentration.

Pendant ce stage, nous pratiquerons des postures de Hatha yoga, accompagnées de la discipline du souffle (Pranayama). Ceci contribuera à développer la concentration et à fixer notre esprit de mieux en mieux. Il y aura une session de yin yoga, une session de flows (enchaînements) plus ou moins dynamiques.

En fin de journée, nous pratiquerons du yoga Nidra (relaxation dirigée). Elle nous amènera vers un voyage extérieur et au fil du stage, le voyage deviendra intérieur.

Une même posture peut-être faite par un débutant et une personne confirmée. La différence est dans les engagements et la conscience du corps.



**Nathalie Lamaison Silvestre**

Tél : 06 77 99 00 15.

*nhathayoga@gmail.com*

Diplômée de la fédération française de Hatha Yoga depuis 2000, elle transmet aussi le yin et le yang, le Varma yoga, les flows ainsi que le Pranayama (discipline respiratoire), les pratiques de concentration ou de fixation de l'attention (Dharana).



## STAGE AQUARELLE : LES PROPORTIONS DORÉES DANS LA NATURE avec Fanny Mesnil

Tout dans la Nature a un plan de développement et les hommes s'en inspirent pour construire, vivre et révéler la beauté et l'harmonie. Nous retrouvons le nombre d'or, (1,618) dans les structures des ailes de libellules, des coquillages, des fleurs, des pommes de pin ; par exemple, les feuilles poussent sur les tiges en spirale dorée afin d'obtenir une exposition maximale au soleil. Il y a bel et bien une intelligence dans la Nature. Nous essayerons humblement de nous en approcher par le dessin et la peinture aquarelle.

Durant ce stage, j'aborderai avec vous quelques techniques de couleurs, de transparence, de profondeur, d'ombres et lumières, pour illustrer cette harmonie de la Nature.

Ce travail sera proposé dans un groupe jusqu'à 12 personnes, avec un minimum de 8 personnes inscrites.

Ouvert à tous, confirmés et débutants. Prévoir des chaussures pour aller dans la nature.

Matériel : crayon, papier, pinceaux, aquarelle sera fourni sur place. Vous pouvez également venir avec votre propre matériel, un pot d'eau, un chiffon et un tablier.



Fanny Mesnil

*Diplômée des Beaux-Arts de Rouen, Fanny Mesnil enseigne le dessin et la peinture depuis 30 ans pour tout public. Artiste aquarelliste et illustratrice, elle puise son inspiration dans la Nature et sa Magie\**

*Site internet : <http://www.fanny-aquarelles.net/>*





# Hébergement

## Confort et simplicité

Vous serez hébergés en chambre dortoir dans les anciens bâtiments rénovés avec sanitaires collectifs. Les lits et matelas sont confortables pour un séjour agréable en toute simplicité.

Pour un plus grand confort, des chambres d'hôtes sont prêtes à vous accueillir, à vos frais, dans la région.

Liste d'hébergement dans la région (non exhaustive) :

- **Hôtel Le Saumon**, adresse : 89 Place de la Madeleine, 27130 Verneuil sur Avre. Chambre standard entre 50€ et 68€. Contact: reservation@hoteldusaumon.fr
- **Motel Saint Martin**, adresse : RN12, 27130 Verneuil sur Avre. Chambres insonorisées et climatisée entre 49€ et 59€. Contact: grillstmartin@aol.com
- **Gîte Aux lapins bleus**, adresse : 16 Rue de Laborde, 28340 La Ferté-Vidame. Gîte avec 4 chambres à 45€

Contact : <https://www.parc-naturel-perche.fr/ou-dormir-0/chambres-d-hotes/aux-lapins-bleus-2554619>

• **Camping les Abrias**, adresse : 291 A Rte de la Lande, 28340 La Ferté-Vidame. Possède des mobil homes, des chalets, des roulotte. Contact : info@campingperchenormandie.fr

## Repas

### Cuisine fraîcheur équilibrée

Pour les repas, notre salle « les 3 sangliers » vous accueille. Par beau temps, vous pourrez prendre vos repas à l'extérieur. Préparée sur place par nos équipes de bénévoles, la cuisine de la Cour Pétral est saine et équilibrée. Les produits sont frais, locaux et de saison. Dans un esprit de convivialité et d'échange tous les repas sont pris en commun. La Cour Pétral reposant sur un fonctionnement associatif, une participation à la logistique pour l'organisation des repas vous sera demandée.



# Activités et lieux de détente

De nombreuses activités vous sont proposées autour des stages au gré de vos envies.

- Lire un bon livre dans la bibliothèque Sechat
- Découvrir les jardins de la Cour Pétral
- Donner un coup de main à la permaculture
- Prendre une pause dans la cour de la cloche
- Dénicher des trésors au stand Mozaïka
- Regarder les étoiles !



# BULLETIN D'INSCRIPTION

Aussi disponible sur : [courpetral.nouvelle-acropole.fr](http://courpetral.nouvelle-acropole.fr)

Renseignements : [cour.petral@wanadoo.fr](mailto:cour.petral@wanadoo.fr)

JE M'INSCRIS AU STAGE DE :

.....

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : ..... Ville : .....

Tél : .....

Mail : .....

*Je note que mes données seront utilisées uniquement pour l'envoi d'informations utiles à la gestion de mon inscription. La politique de confidentialité de l'association est consultable sur [www.nouvelle-acropole.fr](http://www.nouvelle-acropole.fr).*

Association Nouvelle Acropole locale par laquelle vous vous inscrivez :

.....

## TARIF

Tarifs : 395 euros (normal) - 320 euros réduit (membre de NA, étudiants, demandeurs d'emploi)  
240 euros (abonnés, compter +3.5 jours d'abonnement). SUPPLEMENT MATÉRIEL de 50€ pour les stages de vitrail et d'aquarelle.

### 1. J'arrive :

- Vendredi 5 juillet au soir à .....h
- Samedi 6 juillet avant 9h
- Je souhaite prendre le dîner du vendredi 5 juillet à 20h (non inclus dans le prix du stage) : 16€

## 2. Mon moyen de transport :

- en train
- en voiture

Je souhaite une navette à la gare SNCF de Verneuil (5€ par trajet)

- Pour l'aller : heure d'arrivée du train : .....
- Pour le retour : heure de départ du train : .....

## 3. Hébergement :

- Je me charge de mon hébergement.
- Je souhaite être logé(e) à la Cour Pétral en chambre dortoir (gratuit)

## 4. Lingerie - Je réserve :

- 1 parure pour le lit : 7,50€
- 1 serviette de toilette : 1,50€

## 5. Repas - Je signale mon régime spécial : végétarien vegan sans gluten

## MONTANT TOTAL DE L'INSCRIPTION - Règlement en ligne, en espèces, ou en chèque à l'ordre de FDNA

(stage + suppléments 1 - 2 - 4) : ..... €

- Je règle la totalité, soit ..... €
- Je règle 120 € d'acompte\* ..... €

(\*le solde devant être réglé avant le 15 Juin 2024). Règlement en ligne ou chèque à l'ordre de FDNA.



## Moyens de paiement :

- Chèque à l'ordre de FDNA
- Espèces
- Virement bancaire à la FDNA - IBAN :FR76 1440 6001 2103 2549 6800 001 - Code BIC : AGRIFRPP844
- Inscription en ligne sur HelloAsso [www.helloasso.com/associations/fdna/evenements/bulletin-d-inscription-2024-stages-d-ete-a-la-cour-petral](http://www.helloasso.com/associations/fdna/evenements/bulletin-d-inscription-2024-stages-d-ete-a-la-cour-petral)

Le bulletin d'inscription et le règlement sont à retourner par email sur [cour.petral@wanadoo.fr](mailto:cour.petral@wanadoo.fr) ou par courrier à : FDNA - La Cour Pétral - D 941 - 28340 Boissy-lès-Perche

Fait à .....

Le : .....

Signature



# Informations pratiques

## Programme

- Le stage se déroulera sur 3 jours et demi, du samedi 6 juillet 9h au mardi 9 juillet 14h. Possibilité d'arriver sur site le vendredi 5 juillet au soir.
- Chaque jour, les stages se déroulent de 9h à 12h30 et de 15h30 à 19h, sauf le mardi : uniquement de 9h à 12h30.
- Des pratiques énergétiques sont proposées avant le petit déjeuner et des conférences, initiations découverte ou animations sont proposées en soirée.
- Les repas sont servis à 13h et à 20h.
- Sauf indication contraire les stages se tiendront avec un minimum de 5 inscrits.

## Inscriptions

Les inscriptions doivent être confirmées par un acompte de 120€ payable par virement bancaire ou par chèque par voie postale avant le 15 mai 2024. Le versement du solde sera au plus tard le 15 juin 2024. En cas d'annulation avant le 15 juin, 50% de l'acompte sera retenu. En cas d'annulation au-delà du 15 juin, aucun remboursement ne sera effectué.»

*Nota bene* : Le prix est forfaitaire et aucune déduction ne peut être appliquée (en cas de repas non pris par exemple). Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'interruption de séjour.

## Pratique

- Logement en chambre dortoir en lit de 100 cm. Oreillers et couvertures sont fournis (Draps et linge de toilette possibles avec supplément).
- Pour un plus grand confort, des chambres d'hôtes sont prêtes à vous accueillir, à vos frais, dans la région.
- Votre séjour à la Cour Pétral comprend tous les repas et pauses (hors vin et pauses solides) sur la durée totale de votre stage.
- Cuisine végétarienne ou vegan : merci de nous faire connaître vos besoins à l'avance.
- Pour les stages, nous assurons une navette de la gare de Verneuil à la Cour Pétral, sur simple demande à l'inscription (5 € par trajet).

## Tarifs

- Tarif normal : 395 € \*
- Tarif réduit : 320 € (étudiant, adhérent NA à 50€, membre NA)
- Tarif abonné : 240 € (plus 3,5 jours d'abonnement)
- Le prix inclut :
  - la prestation du stage choisi
  - la pension complète (petits-déjeuners, déjeuners, dîners)
  - l'hébergement en chambre dortoir

*\* supplément de 50€ pour les stages vitrail et aquarelle, pour les frais de matériel.*

## Comment venir

- De Paris en train : 1h30

Départ Gare Vaugirard / Montparnasse, destination :  
Verneuil-sur-Avre

- De Paris en voiture (130 km)

Via Dreux (RN12) - Verneuil-sur-Avre

Latitude : 48.6672 - longitude : 0.9196349999999711

Un parking est à disposition à l'intérieur du domaine.

La Cour Pétral - D 941  
28340 Boissy-lès-Perche

Tél : 06 64 68 00 75

<https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/>  
[cour.petral@wanadoo.fr](mailto:cour.petral@wanadoo.fr)