



STAGES de printemps 2026

Du Vend. 1^{er} mai 9h au Dim. 3 mai 17h

Art - Nature - Culture

Conférence exceptionnelle Sam. 2 mai à 19h30 *Le chamanisme, voyage de l'âme*



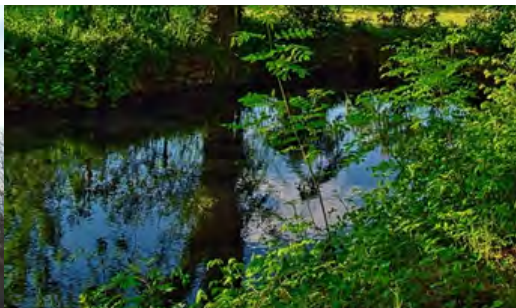
Du 11 juillet à 9h au 13 juillet 15h stage Qi Gong avec Mario Schwarz



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 DE PRINTEMPS 2026

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 de printemps et d'été à la Cour Pétral.

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 trouver l'harmonie en vous et autour de vous :

- > Aquarelle : La peinture Zen dans le paysage, apprentissage du *sumi-e*, avec Fanny Mesnil
- > Exploration corps et voix, avec Marion Callista
- > Art du vitrail, avec Slim Guenaoui
- > Poterie-Céramique, avec Liliane Chedal
- > Broderie de Lunéville Haute Couture, avec Hélène Béchet
- > Mixed Média peinture-empreintes végétales avec Marie-Hélène Lecuyer
- > Danse du Tao et Gi gong, avec Agnès Courbois et Sylviane Duhayot
- > Philosophie pratique avec Sylvianne Carrié

Nous vous souhaitons de très beaux stages !



STAGE AQUARELLE :

La peinture Zen dans le paysage, apprentissage du *sumi-e* avec *Fanny Mesnil*

Dans toutes les traditions, depuis la nuit des temps, le paysage offre un champ des possibles pour y puiser harmonie et beauté, une respiration pour l'âme...

Aujourd'hui, plus que jamais, cette Nature nous inspire à pratiquer le geste juste et simple, profond et gracieux ; au travers d'une méditation artistique, nous ferons l'exercice du lâcher prise à travers le *sumi-e*.

La méthode chinoise qui invite l'artiste à pratiquer la concentration et l'attention de l'instant, est idéale pour trouver la sérénité après la répétition nécessaire du geste juste.

Ouvert à tous, confirmés et débutants. (maxi 12, mini 6 personnes)

Matériel : Tout le matériel (crayon, papier, pinceaux, encre de chine, aquarelle) sera fourni sur place, mais vous pouvez venir avec le vôtre.

La liberté intérieure permet de savourer la simplicité limpide du moment présent, libre du passé et affranchi du futur.

Mathieu Ricard.



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 : aquarellesdefanny.com



EXPLORATION CORPS ET VOIX

avec Marion Callista

Le chant est lié à la tradition orale. De tout temps, il est utilisé par les ethnies comme mode d'expression au cours de cérémonies rituelles associant gestes, fumigations et danses.

Il permet de se relier aux autres par la vibration du son.

Durant ce stage, vous découvrirez d'autres aspects en vous par la respiration, le chant des voyelles et des mantras, l'intensité du son et les espaces du corps sollicités.

Nous aborderons comment lâcher le mental qui veut, par son jugement, obtenir un joli son et nous verrons comment laisser plus de place à la vibration du cœur et à son expression ; comment se libérer du regard de l'autre, prendre sa place et poser des limites.

Enfin, nous verrons comment s'accorder, s'harmoniser avec les autres.

Le chant sera vu ici comme une occasion de se délester de parts d'ombres pour mieux révéler sa lumière.



Marion Callista

Diplômée STAPS, artiste pluridisciplinaire et chanteuse internationale depuis 15 ans, coach et thérapeute depuis 7 ans. Fondatrice de l'académie du spectacle qui a pour but d'accompagner l'être humain vers l'épanouissement.



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.

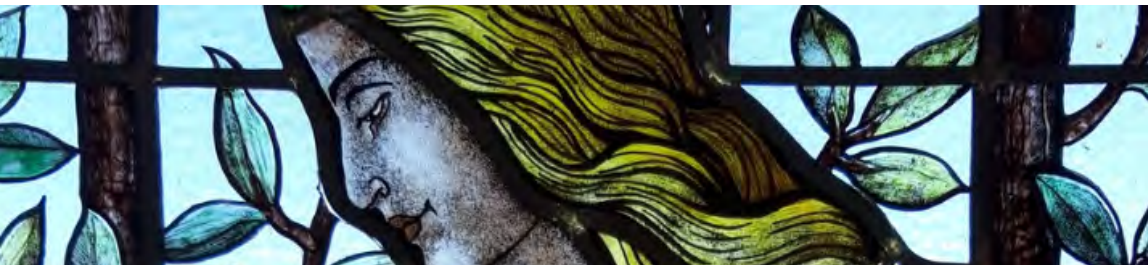
Durant ce stage, vous découvrirez toutes les étapes de la fabrication d'un vitrail (réalisation des gabarits, choix et découpe du verre, sertissage, soudure) ainsi que différentes techniques (Vitrail traditionnel et Tiffany). Vous repartirez avec vos créations : un vitrail en plomb, un vitrail en Tiffany.. Le dernier jour, nous créerons un espace dédié au collectif, à l'onirisme et au récit. Vous pourrez réaliser à cette occasion un ou plusieurs objets tout droit issus de votre monde imaginal.. Ce stage est ouvert à toutes et tous. Tout le matériel est fourni (modèles, outils du vitrailliste, verres, ...).

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



STAGE DE POTERIE-CERAMIQUE

avec *Liliane Chedal*

Lors de ce stage, vous pourrez vous initier à différentes techniques du modelage du grès.

Technique du pincé : création de 2 tasses avec anse et décor graffito, application d'engobe.

Technique à la plaque : réalisation de 2 assiettes avec décor impression végétale et jus d'oxydes.

Technique à la plaque : création d'un vase pilier.
Apprentissage du collage et du colombinage d'étanchéité. Décor en relief.

L'émaillage et les cuissons seront réalisés par mes soins.



Liliane Chedal

Autodidacte, elle travaille l'argile depuis plus de 20 ans. D'abord comme matière d'exploration dans l'animation d'ateliers artistiques et dans la création de bijoux. Chemin faisant, elle a découvert le coulage de barbotine dans des moules en plâtre (qu'elle fabrique). Aujourd'hui CHEMIN FAISANT est devenu le nom de son atelier à Senonches où elle donne des cours.



STAGE DE BRODERIE DE LUNÉVILLE HAUTE COUTURE avec *Hélène Béchet*

Inventée en Lorraine à la fin du XIX^e siècle, la broderie de Lunéville fait frémir les plus grandes maisons de haute couture. Aujourd'hui, le point de Lunéville est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO.

Lors de ce stage ouvert à tous niveaux, vous pourrez créer une broderie sur un étui à lunettes.

A l'inscription, veuillez préciser votre niveau en broderie (débutant, intermédiaire, avancé).

Jour 1 : Montage d'une métier et points de base de broderie aiguilles (Point de tige, passé plat, point de poste, point de mirliton) avec initiation au crochet de Lunéville.

Jour 2 : Réalisation d'une broderie à partir des points appris la veille.

Jour 3 : Finalisation de la broderie et application de cette broderie sur un étui à lunettes.

Minimum 2 personnes, maximum 6 élèves pendant 3 jours afin d'être plus disponible pour chacun !



Hélène Béchet

Hélène Béchet organise des cours de broderie de Lunéville pour la Haute Couture. Elle travaille également avec de jeunes créateurs de prêt-à-porter de luxe pour la création de couture sur mesure. Et aussi dans la décoration intérieure et la bijouterie. Elle a collaboré notamment avec les plus grands couturiers.



STAGE DE MIXED MÉDIA PEINTURE-EMPREINTES VÉGÉTALES avec Marie-Hélène Lecuyer

Finalité du stage : développer la créativité avec différents techniques de peinture en s'inspirant des formes archétypales des végétaux. Cette approche permet de nourrir notre imagination, d'observer la nature, ses formes, ses couleurs et de composer librement.

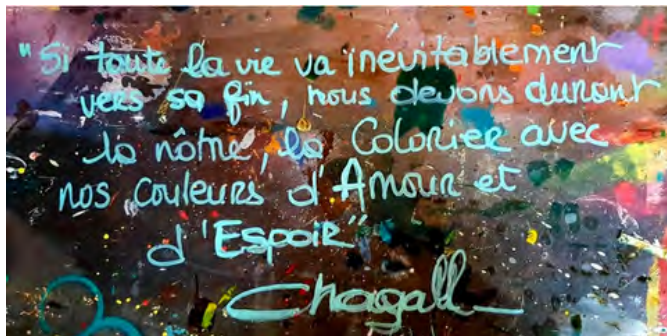
Différentes techniques seront abordées : Impression sur plaque de silicone, Cyanotype, Pochoir et pulvérisation.

Les réalisations : un carnet de créativité et une toile 50/50



Marie-Hélène Lecuyer

Depuis une trentaine d'années j'explore toutes les formes de peinture. Technicienne des effets, la couleur me transporte et me fait voyager intérieurement. C'est un lien intime entre mes émotions, mes sentiments et le monde. La nature est ma principale source d'inspiration. Ses éléments, sa présence, son énergie, ses lois sont les piliers de mes créations.



STAGE DANSE DU TAO ET QI GONG

avec Agnès Courbois et Sylviane Duhayot

Ce stage vient d'une synergie innovante de 2 pratiques issues de la philosophie du TAO : le Qi Gong, art énergétique de santé ancestral, véritable danse de l'énergie par Sylviane Duhayot et la Danse inspirée du Tao, exprimant fluidité et beauté des mouvements de la nature par Agnès Courbois

Le déroulement du stage se fera par alternance des 2 pratiques. C'est une invitation à éveiller votre corps et votre âme à travers des pratiques qui favorisent l'harmonie. Vous pourrez libérer votre créativité et ressentir l'énergie vitale qui circule en vous, grâce aux bienfaits du mouvement conscient.



Agnès Courbois

Agnès a plus de 30 ans d'expérience dans l'enseignement de la danse. Elle a exercé dans différentes villes de France en qualité de directrice artistique, de chorégraphe, de pédagogue et de danseuse. Elle a animé en Bretagne et en Normandie de nombreux stages de danses et réalisé également des spectacles en soliste et en école de danse.

Sylviane Duhayot

Sylviane Duhayot est professeur de Qi Gong qu'elle enseigne depuis de nombreuses années. Elle anime régulièrement des stages de pratiques énergétiques et de bien-être.

STAGE DE PHILOSOPHIE PRATIQUE avec Sylvianne Carrié

Comme complément à notre cycle de formation à la sagesse de l'Occident disponible en ligne, nous vous invitons à vivre ces enseignements lors d'un stage pratique dans le cadre naturel et qualifié d'un ancien monastère dans le Perche : la Cour Pétral (restaurée depuis 30 ans par les bénévoles de Nouvelle Acropole).

En intérieur et en extérieur, nous vous proposerons des exercices pour l'esprit, l'âme et le corps, tels qu'ils étaient pratiqués dans les écoles de philosophie antiques : conscience du corps ; expression émotionnelle et relation à l'autre ; exercices d'attention et de concentration du mental, de dialogue, de méditation, d'élévation, avec écoutes musicales.



Sylvianne Carrié

Enseignante et conférencière, Sylvianne Carrié anime des cours de philosophie pratique depuis plus de 40 ans à Nouvelle Acropole.



CONFÉRENCE EXCEPTIONNELLE

Le chamanisme, voyage de l'âme

par Fernand Schwarz, anthropologue, philosophe, écrivain, fondateur de Nouvelle Acropole en France.

Le chamanisme est une pratique ancestrale de nombreuses civilisations anciennes. Il explore les dimensions spirituelles de l'existence, permettant à l'âme de voyager à travers les mondes invisibles pour rechercher guérison et sagesse.

Cette conférence nous invite à découvrir les clés favorisant cette connexion profonde avec l'univers et avec soi-même.

Samedi 2 mai 2026 à 19h30

Tarif 5€



STAGE DE QI GONG

avec Mario Schwarz

Du 11 Juillet 9h au 13 Juillet 15h

Cours intensif de Qi Gong des 5 éléments :

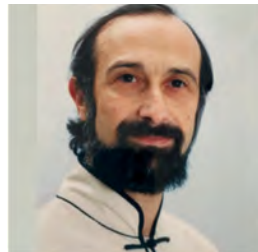
Guérir le corps, les émotions et l'esprit par le mouvement, l'acupression et les plantes médicinales.

Une approche unique qui intègre pour la première fois dans un atelier intensif, les trois outils clés de la médecine chinoise pour la connaissance de soi et le rééquilibrage de vos méridiens. Ce n'est pas seulement du Qi Gong, ce n'est pas seulement de la théorie, c'est une expérience transformatrice complète.

Matériel : prévoir une tenue unie de préférence, des chaussons de pratique, un coussin et un tapis de sol.

Maximum 25 personnes

Programme détaillé et fiche d'inscription à demander pour envoi par mail à cour.petal@wanadoo.fr



Mario Schwarz

*Acupuncteur,
naturopathe,
enseignant de Qi Gong
et Tai Chi Chuan.*

*Actuellement directeur
du Médical Qi Gong
Institute Canada
Directeur du Cours de
Plantes Médicinales et
de Phytothérapie
appliquée avec
l'Université de Buenos
Aires.*

*Auteur de "Médecine
traditionnelle
chinoise", "Tai Chi
Chuan transformation
et changement pour le
bien-être".*



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 votre charge, dans la région.

Liste d'hébergements 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 climatisées entre 49€ et 59€. Contact: grillstmartin@aol.com

- Camping les Abrias, adresse : 291 A Rte de la Lande, 28340 La Ferté-Vidame. Possède des mobil homes, des chalets, des roulottes.

Contact :

info@campingperchenormandie.fr

REPAS

Cuisine fraîcheur équilibrée

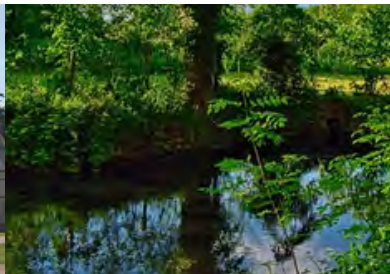
Pour les repas, notre salle « les trois sangliers » vous accueille. Par beau temps, vous pourrez prendre vos repas à l'extérieur. Préparée sur place par nos équipes de bénévoles, la cuisine de la Cour Pétral est saine et équilibrée. Les produits sont frais, locaux et de saison. Dans un esprit de convivialité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



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
- > Prendre une pause dans la cour de la cloche
- > Dénicher des trésors au stand Mozaïka
- > Regarder les étoiles !



BULLETIN D'INSCRIPTION STAGES du 1^{er} au 3 mai

Renseignements : cour.petral@wanadoo.fr

Site internet : <https://courpetral.nouvelle-acropole.fr> –Téléphone: 06 64 68 00 75

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.

Association Nouvelle Acropole locale par laquelle vous vous inscrivez :

.....

TARIFS	Inscription AVANT le 28 février	Inscription APRES le 1er mars
Tarif normal*	290€	320€
Tarif réduit* (étudiant, membre adhérent)	280€	300€

(*)50€ pour les stages de vitrail, aquarelle, céramique et broderie

1 - J'arrive : ☐ Jeudi 30 avril au soir en ayant dîné ☐ Vendredi 1er mai avant 9h

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 jeudi soir 30 avril : navette à 21h15 (dernier train SNCF)

☐ pour le retour le dimanche 3 mai : navette à 17h30 (dernier train SNCF)

3 - Hébergement :

☐ Je me charge de mon hébergement

☐ Je souhaite être logé(e) à la Cour Pétral en dortoir (gratuit)

4 - Lingerie - Je réserve :

☐ 1 parure pour le lit : 10€

☐ 1 serviette de toilette : 2,50€

5 - Repas - Je signale un régime spécial : ☐ végétarien ☐ vegan ☐ sans gluten

MONTANT TOTAL DE L'INSCRIPTION-

Stage & complément matériel si besoin + suppléments 2 - 4) : €

☐ Je règle la totalité, soit €

☐ Je règle 100 € d'acompte* €

(*le solde devant être réglé avant le 10 avril 2026).

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

Le bulletin d'inscription et le règlement sont à retourner par email sur cour.petal@wanadoo.fr
ou par courrier à : FDNA - La Cour Pétral - D941 - 28340 Boissy-lès-Perche

Fait à

Le :

Signature :

INFORMATIONS PRATIQUES

Programme

- Le stage se déroulera sur 3 jours du vend. 1er mai 9h au Dim. 3 mai à 17h
Possibilité d'arriver sur site le jeudi 30 avril au soir.
- Chaque jour, les stages se déroulent de 9h à 12h30 et de 15h30 à 19h,
- 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 1^{er} mars 2026. Le versement du solde se fera au plus tard le 15 avril 2026.

En cas d'annulation avant le 15 avril, 50% de l'acompte sera retenu. En cas d'annulation au-delà du 15 avril, aucun remboursement ne sera effectué.

NB : 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 votre charge, 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, sur simple demande à l'inscription, nous assurons une navette de la gare de Verneuil à la Cour Pétral le vendredi soir à 21h15 et de la Cour Pétral à Verneuil le mardi à 17h30 (5€ par trajet).

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 de l'ancienne Abbaye.

La Cour Pétral - D 941
28340 Boissy-lès-Perche
Tél : 06 64 68 00 75

<https://courpetral.nouvelle-acropole.fr/>
cour.petral@wanadoo.fr



Les Amis de la Cour Pétral