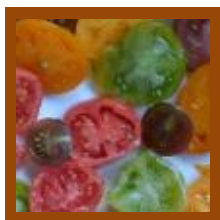


L'art de la simplicité

Clé du bonheur

Objectifs



Prendre pleinement conscience des trésors qui se cachent derrière ce mot de "simplicité". Cela demande un vrai travail, car comme le disait Van Gogh, "Comme il est difficile d'être simple" !

Pour accéder à ces trésors, il y a des barrières à lever avec les connotations négatives de la sobriété, de la décroissance.

Chacun sera invité à faire l'inventaire de ses motivations pour faire telle chose, acheter ou garder tel objet, et autres éléments de son mode de vie.

A travers les échanges et les activités autour du repas, permettre à chacun de savourer le bonheur procuré par cette recherche de simplicité. Donner à tous cet élan pour continuer à la mettre en pratique au quotidien.



Contenu

Un art à cultiver, source d'émerveillement, jour après jour. Découvrir la fierté, le bonheur, de faire plus avec le minimum de moyens, non contraint par pénurie ou économie, mais pour vivre avec l'élégance de cette pratique.



Faire un point personnel, des causeries mais aussi de multiples activités liées à la cuisine et à la déco pour mettre en pratique cette approche minimaliste de la beauté.

La préparation du repas illustrera ce thème pour nous combler visuellement et gustativement.

Puis le repas sera partagé dans la convivialité... en toute simplicité !

De multiples astuces de rangement, d'organisation, de gestion de son quotidien seront détaillées.

Activités

Ateliers et causeries
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie



Une interrogation permanente sera : je possède des choses, des idées ou est-ce elles qui me possèdent ?

Une belle définition inspirante : La simplicité, c'est l'union parfaite de ce qui est beau avec ce qui est pratique et approprié.

Et comme motivation de poursuivre dans cette voie, considérer, comme Léonard de Vinci, que la simplicité est la sophistication suprême !

Alors j'espère vous voir prochainement pour vous nourrir de ce thème et découvrir que c'est dans la rosée des petites choses que le cœur trouve son parfum et se rafraîchit, comme l'écrivait Khalil Gibran.

En pratique

Amener cahier pour notes, appareil photo.
Vos expériences à partager

Autres stages

Changer de vie
Boostez votre créativité
Vacances... autrement

Où ?

3b rue de Bassemberg
67220 Lalaye
Infos détaillées sur le site, page « accès »

Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardinalgourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret



JARDIN GOURMAND
Vivez nature !