



# STAGES D'ÉTÉ

## *Art – Nature – Culture*

2025

Du samedi 5 juillet à 9h au mardi 8 juillet à 14h





# 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 2025

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 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 : «Lacs, reflets du ciel», avec Fanny Mesnil
- > Exploration corps et voix, avec Marion Callista
- > Art du vitrail, avec Slim Guenaoui
- > Poterie, avec Liliane Chedal
- > Initiation à l'énergétique, avec Hervé Pondevie
- > Hatha yoga, avec Sophie Troller
- > Théâtre et philosophie, avec Stéphane Lainé
- > Pratiques philosophiques, avec Sylvianne Carrié

Nous vous souhaitons de très beaux stages !



## STAGE AQUARELLE : LACS, REFLETS DU CIEL

avec Fanny Mesnil

L'aquarelle est une technique d'enchantement qui nous initie à la lumière de l'eau, en passant par une observation minutieuse de son cycle.

Nombreux sont les lacs en France et pour partir en voyage entre ciel et eau, nous observerons et peindrons les reflets de la nature alentour, comme image inversée... geste libre et lâcher-prise permettront la beauté de la transparence et de la profondeur à la fois. L'esprit de sérénité coulera de source et la magie du haut reflet du bas deviendra visible !

Ouvert à tous, confirmés et débutants.

Matériel à apporter : crayon, papier de croquis, pinceaux aquarelle, peinture aquarelle, un pot d'eau, un chiffon et un tablier.

Le papier aquarelle sera fourni.

Un supplément sera demandé pour le matériel qui sera fourni.



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\**



## 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 de développer 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 - 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...).

*« 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 DE POTERIE

avec *Liliane Chedal*

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

Vous découvrirez la matière terre avec la technique du pincé.

Une initiation au travail à la plaque, aux colombins vous sera proposée, ainsi qu'une découverte du décor.

Vous construirez votre propre projet de vase et le réaliserez en grès blanc.

Votre production séchée, cuite, émaillée (par ses soins) sera à récupérer sur place ou par envoi postal.



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 D'INITIATION À L'ÉNERGÉTIQUE

*Avec Hervé Pondevie*

Dans ce stage, il vous sera proposé de vous confronter aux énergies : sentir, comprendre, intégrer celles qui nous entourent pour les utiliser à bon escient afin de faciliter votre vie et suivre votre voie dans la joie et la douceur.

Vous utiliserez vos propres ressources lors d'exercices, d'échanges face à vous-même ou avec les autres.

De nombreux sujets tels que la détection des sources de perturbation, le soin énergétique, le magnétisme seront abordés.

Venez explorer vos capacités afin de trouver les ressources en vous.



Hervé Pondevie

Énergéticien, il travaille sur les addictions.



## STAGE DE HATHA YOGA

avec Sophie Troller

Le programme proposé lors de ce stage est varié :

- Hatha yoga: postures-exercices de respiration- relaxation (yoga nidra)
- Méditation et marche consciente
- Balades dans la nature et détente
- Kriyas : techniques de purification (nez, bouche, yeux)

Le but de Sophie est d'apporter du bien-être à la fois physique et intérieur.

Des massages relaxants aux huiles chaudes pourront être proposés pour un coût supplémentaire.



Sophie Troller

*Professeur de Yoga, elle enseigne depuis 28 ans.*

*Elle a reçu de nombreuses formations en Inde et en France*



## STAGE DE THÉÂTRE ET PHILOSOPHIE

avec Stéphane Lainé

Le théâtre permet d'offrir un instant hors du temps et à l'âme de se nourrir. Les voies d'entrée vers la philosophie sont nombreuses et les emprunter depuis le théâtre est parfois plus facile pour ceux qui peinent à relier pratique et philosophie.

Au cours de ce stage, vous apprendrez à gérer vos réactions face au stress de la scène, à incarner un personnage en étant pleinement présent et à développer une écoute attentive de vos partenaires.

Chaque exercice pratique sera suivi de discussions philosophiques, tissant des ponts entre l'art du jeu et les concepts philosophiques. Votre réflexion personnelle sur l'être et la présence s'élargira.

Que vous soyez novice ou confirmé, ce stage est un véritable voyage entre la scène et la pensée !

«Quand j'étais jeune, j'allais au théâtre pour passer le temps, maintenant j'y vais pour arrêter le temps.» (Sacha Guitry).



Stéphane Lainé

*Ingénieur chimiste de formation, il se passionne pour l'improvisation théâtrale et la pédagogie, puis fonde en 2003 l'École de théâtre l'Éponyme. Il se passionne aussi pour la philosophie.*



## STAGE DE PRATIQUES PHILOSOPHIQUES

*avec Sylvianne Carrié*

Et si la philosophie n'était pas un ensemble de théories savantes mais une école de la vie où se confrontent des exercices spirituels pour atteindre la vie heureuse ?

C'est la conviction qui traverse l'itinéraire et l'œuvre de Pierre Hadot dont nous nous inspirerons pour nos pratiques et dialogues dans ce stage de découverte.



Sylvianne Carrié

*Formatrice en philosophie  
à l'association Nouvelle  
Acropole.*



# 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 climatisée 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 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, 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 !



# Informations pratiques

## Programme

- Le stage se déroulera sur 3 jours et demi, du samedi 5 juillet 9h au mardi 8 juillet 14h. Possibilité d'arriver sur site le vendredi 4 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.
- 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 2025. Le versement du solde se fera au plus tard le 15 juin 2025.

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 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 16h (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](mailto:cour.petral@wanadoo.fr)



Les Amis de la Cour Pétral