

Journée de la Lenteur (un satellite à Val-David)

Depuis maintenant plus de 9 ans à Montréal, les Lents d'Amérique vous propose une journée de ralentissement. Prenez le temps de vivre, de stopper votre course effrénée ! Tels sont les mots d'ordre de cette journée, où que vous soyez. À la maison, au boulot ou avec nous, sur le terrain, à partager diverses activités qui, de par leur nature, vous offre un effet calmant, prenez juste le temps de sentir la liberté d'être, sans contrainte.

J'invite donc tous et chacun à venir se baigner dans l'ambiance de la lenteur. Amenez avec vous vos instruments de musiques, d'expression saltimbanque ou tout autre outil utiles à la farniente...

Au programme :

10:00 *

11:00 – YOGA (avec Marie-Ève Collette)

12:00 *

13:00 - COURSE AU RALENTI

14:00 *

15:00 *

16:00 *

17:00 *

18:00 - ATELIER DE CHANGEMENT DE PRÉNOM (avec Lily Monier)

19:00 - MOUVEMENT AUTHENTIQUE (avec Marie-Ève Farmer)

20:00 - SLOW DANSE (dj Eoka) + feu de bois (jusqu'à 22:30)

* À confirmer / **voir la page facebook** (journée de la lenteur)

En continue :

regarder pousser le gazon - déformer les nuages - rigolade
« hugger » son voisin – jeux de mots – sieste sous le soleil

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES!

Annulé en cas de pluie.

Pour offrir une activité, contactez moi! Merci

À la Boulangerie La Vagabonde
1262, Chemin de la Rivière, Val-David

Pour un historique complet de la journée de la Lenteur, vous trouverez l'information au
<http://www.lenteur.org>

Louis-Philippe Day

Dj, peintre, poète et organisateur de la Journée Satellite de La Lenteur