

# **CORPS & CRÉATION**

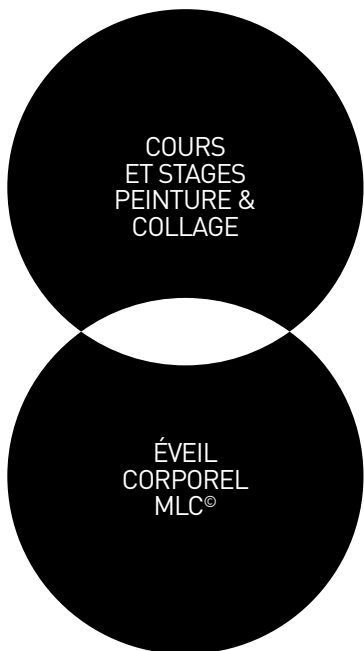
[www.corpsetcreation.com](http://www.corpsetcreation.com)

COURS  
ET STAGES  
PEINTURE &  
COLLAGE

ÉVEIL  
CORPOREL  
MLC®

**CATHERINE CHARLOT**

**1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2012**



La création est là partout, de même que la vie. Ces ateliers proposent, quelles que soient les pratiques, d'ouvrir un espace, un champ de travail. Premier temps : se mettre à l'œuvre. Deuxième temps : prêter attention à ce qui se manifeste, contempler. Je négocie avec ce qui se présent-e : émerveillement ou confrontation. La vie est, la création est. Simple et complexe à la fois. Je ne peux empêcher la création, la vie... mais, je peux travailler sur les empêchements ou les blocages à ces mouvements profonds.

*L'être, corps et psyché, m'inspirent autant que la création dans ses processus et sa pratique. Mon parcours part des Beaux-Arts, passe par le cinéma, la photographie et la peinture. Peintre et plasticienne, je suis également praticienne en MLC®.*

---

**CATHERINE CHARLOT**  
**catherine@corpsetcreation.com**  
**06 82 42 52 61**

**01. ÉVEIL CORPOREL / MLC<sup>®</sup>** être

**02. PEINTURE & COLLAGE**

**03. AUTOUR DE LA CRÉATION**

**04. STAGES D'ÉTÉ**

**05. AUTRES STAGES**

# Q1. EVEIL CORPOREL

MLC® : Approche globale du corps par le mouvement d'éveil corporel.  
Catherine Charlot, formée par Marie Lise Labonté, est intervenante  
diplômée en MLC® / IT®

## QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE MLC® ?

La MLC® Méthode de Libération des Cuirasses, a été créée par Marie Lise Labonté. C'est une approche psychocorporelle, inspirée de son processus de guérison et de ses recherches en médecine psychosomatique et énergétique. La MLC® touche la globalité de l'être. Elle invite la personne à assouplir ses cuirasses, systèmes de protection, qui au fil des années se sont indurés, rigidifiés.

Ces cuirasses deviennent alors des conditionnements physiques, mentaux et affectifs qui entravent la

circulation de l'énergie vitale logée au cœur du corps. Les mouvements d'éveil corporel, réalisés avec divers outils (balles de tennis, balles en mousse, bâtons...) dénouent les tensions profondes du corps. Guidé par l'intervenant, chacun vit le mouvement à son rythme.

Les séances sont individuelles ou collectives, organisées par cycles et travaillant sur une progression.

Une rencontre, entretien préalable, est prévue avant chaque cycle pour faire connaissance et pouvoir ainsi mieux vous accompagner.

En savoir plus sur la méthode :

► Quelques titres :  
*[Au cœur de notre corps](#)*  
*[et Le déclic, transformer la douleur qui détruit en douleur qui guérit](#)* de Marie Lise Labonté aux Éditions de L'Homme.

► Quelques sites :  
[www.marieliselabonte.com](http://www.marieliselabonte.com)  
et l'association française :  
[www.mlcfrance.asso.fr](http://www.mlcfrance.asso.fr)

## INFOS

Rue du Fbg St-Antoine  
Paris 11<sup>ème</sup>

Métros: Lignes 1 / 2 / 6 / 8 / 9  
Nation, Reuilly-Diderot, Rue des  
Boulets & Faidherbe-Chaligny  
Bus: 86 / 57 / 46 / 56

*Prévoir une tenue souple et  
confortable ainsi qu'une couverture  
pour la relaxation - visualisation.*

## POUR ESSAYER

### ATELIERS DÉCOUVERTE (GRATUIT)

Présentation de la méthode puis  
un avant goût avec quelques  
mouvements.

*Samedi 7 Janvier 2012  
de 15h à 17h30*

*Prochaines dates : Rentrée 2012*

### ATELIERS INITIATION ET ENRACINEMENT

Exploration et prise de contact  
avec mon corps, avec un groupe,  
avec l'outil. ♦ *Lundis 16 et 30  
Janvier de 19h à 21h / 33€  
la séance de 2h*

*Prochaines dates en ligne sur  
[www.corpsetcreation.com](http://www.corpsetcreation.com)  
à partir de fin Janvier.*

# CYCLES RÉGULIERS

## LES MENSUELS DU SAMEDI MATIN

Les Samedis de 9h30 à 12h30 (3h)  
Série de 6 matinées : 55 € x 6 = 330 €

14 JAN.	11 FÉV.	10 MAR.	7 AVR.
5 MAI	2 JUIN		

## COURS DU LUNDI SOIR

Un lundi tous les 15 jours de 19h à 21h  
Cycle de 12 séances de 2h : 33 € x 12 soit 396 €

16 JAN.	30 JAN.	13 FÉV.	27 FÉV.
12 MAR.	26 MAR.	9 AVR.	23 AVR.
7 MAI	21 MAI	4 JUIN	18 JUIN

## COURS DU JEUDI MIDI

Les Jeudis de 13h à 14h15  
Cycle de 10 séances de 1h ♦ 19 € x 10 soit 190 €

**À PARTIR DU 19 JAN. JUSQU'AU 5 AVR.**

## SÉANCES INDIVIDUELLES

Me consulter : [catherine@corpsetcreation.com](mailto:catherine@corpsetcreation.com)

# ATELIERS À THÈMES

Programme à venir sur le site ♦ 35 € l'atelier de 2h.  
Ces ateliers peuvent être pris à l'unité.

**SAMEDIS 14 JAN., 11 FÉV. ET 10 MARS**

# UNE JOURNÉE INTENSIVE

**SAMEDI 30 JUIN**

« Coeur et Reconnaissance » de 10h à 13h  
et de 14h30 à 17h30 ♦ 100€ la journée

# 02. PEINTURE & COLLAGE

## PEINDRE?

Poser de la couleur sur une grande feuille.

Un pinceau ou un couteau ?

Et hop, plutôt un rouleau trempé dans le pot de bleu. Un geste, puis un autre geste et pas à pas suivre l'inspiration du moment. Tableau après tableau. Peindre.

Débutant, pas débutant, peu importe. L'important est de tenter de maintenir les jugements et les projets à une distance suffisante pour répondre à cet élan de création qui nous travaille.

Peindre.

Le collage amène des éléments de notre environnement quotidien.

Tout ce qui me tombe sous la main peut venir danser sur le support.

Déchirer un morceau de journal du matin, ramasser un bout de ficelle, assembler ces morceaux...

Je laisse circuler les couleurs, les signes inattendus, des lignes s'imposent puis s'effacent, un personnage s'invite dans le paysage. Lier ou délier les morceaux, jouer des juxtapositions.

Nouveaux sens.

L'oeuvre surgit de chacun de ces moments.

Chaque cours de peinture ou collage dure 3 heures ; 2h environ sont consacrées à la peinture, suivies d'un temps pour exposer le travail et donner lieu à un échange.

## INFOS

Rue du Fbg St-Antoine  
Paris 11ème

Métros: Lignes 1 / 2 / 6 / 8 / 9  
Nation, Reuilly-Diderot, Rue des  
Boulets & Faïdherbe-Chaligny  
Bus: 86 / 57 / 46 / 56

*Ateliers ouverts à tous.  
Le matériel est fourni (on peint à  
l'acrylique). Prévoir des vêtements qui  
ne risquent rien.*

## POUR ESSAYER

15 € pour un cours de 3h  
(Matériel compris)

# ATELIERS DE PEINTURE & COLLAGE

## COURS HEBDOMADAIRES

Le jeudi matin de 9h30 à 12h30

**TOUS LES JEUDIS**

Le mercredi de 19h à 22h

18 JAN. 1<sup>ER</sup> FÉV. 15 FÉV. 29 FÉV.

14 MAR. 28 MAR. 11 AVR. 25 AVR.

300 € pour 10 cours ♦ 165 € pour 5 cours  
35 € pour 1 cours (1 cours = 3h)  
(Matériel compris)

## « LES DIMANCHES EN COULEURS »

Les Dimanches (10h/13h - 14h30/17h30)

75 € pour un dimanche

280 € pour 4 dimanches (4x70)

22 JAN. 12 FÉV. 11 MAR. 8 AVR.

6 MAI 10 JUIN

## LA COULEUR

Stage de 2 jours à Paris (9h30/12h30 -  
14h30/17h30) ♦ 140 € (Matériel compris)

JEUDI 16 FÉV.

VENDREDI 17 FÉV.

## JOUER DES TECHNIQUES MIXTES (WEEK-END DE PÂQUES)

Stage de 2 jours à Paris (10h/13h -  
14h30/17h30) ♦ 150 € (Matériel compris)

DIMANCHE 8 AVR.

LUNDI 9 AVR.

## LA TRACE

Stage de 2 jours à Paris (10h/13h)

♦ 150 € (Matériel compris)

DIMANCHE 6 MAI

LUNDI 7 MAI

# 03. AUTOUR DE LA CREATION

## RENCONTRES CROISÉES

J'ai toujours un vif plaisir à recevoir les différentes propositions que vous amenez autour de la création : certain(e)s arrivent avec un projet d'exposition, d'autres avec une série de photographies, l'écriture d'un conte, un carnet de collages ou un début de poésie... Ainsi, chacun vient avec son travail en cours, avec le besoin de le montrer, d'en parler, et peut être l'envie d'avoir un retour pour y voir plus clair là où il en est dans son processus de création.

Le plaisir de ces rencontres c'est à la fois de vivre la singularité de chaque proposition tout autant que leur diversité, c'est aussi et surtout la fragilité et la sincérité qui invitent au soutien, permettre à chaque artiste naissant en nous d'être accueilli dans sa recherche.

**JEUDI 26 JAN.**

**JEUDI 22 MAR.**

**JEUDI 3 MAI**

**JEUDI 28 JUIN**

25 € la soirée de 19h30 à 21h30

## REGARDER & VOIR

L'occasion d'aller ensemble à la rencontre d'une oeuvre, d'un lieu, d'un artiste et de partager nos regards dans une parole vivante.

**DATES À VENIR**

## ACCOMPAGNER LA CREATION

Séances individuelles me contacter :  
[catherine@corpsetcreation.com](mailto:catherine@corpsetcreation.com)  
06 82 42 52 61

# 04. STAGES D'ÉTÉ

## MÉTAMORPHOSE V 5 JOURS DANS LE LOT

*DU MARDI 17 AU SAMEDI 21 JUILLET*

Des vacances propices à la Création, pour débiter la peinture autant que pour ceux qui la pratique depuis longtemps, un moment pour venir explorer de nouvelles voies picturales, affiner et approfondir. La Peinture & le Collage seront au cœur du stage, avec une proposition de Carnets pour ceux qui aimeraient être initiés à cette forme toute simple pratiquée par de nombreux artistes de tout temps. Le travail de Métamorphose se fait autant dans nos peintures que dans nos regards sur la peinture et nous nous prêterons à ces alternances entre la pratique et nos réflexions sur le travail effectué.

Le lieu près de Figeac dans le Lot nous permet ces recherches : Annie-Marie nous reçoit avec générosité dans sa maison accueillante posée sur la colline, un panorama à 360 ° sur les collines avoisinantes, des ballades sur les chemins alentour. Une matinée d'escapade est prévue pour visiter Conques, contempler les vitraux de P.Soulages à l'abbaye de Ste Foye.

- ▶ Stage : 490€ pour les 5 jours, du lundi 19h au samedi 17h30
- ▶ Hébergement : 270€ pour 5 nuits en chambre à deux lits & pension complète (transport non compris)

*Matériel inclus. Ce stage est ouvert à tous. 10 personnes maximum.*

- ▶ S'y rendre : en train Paris - Figeac (env. 5h30) puis la maison est à 15min en voiture.

## TRAVERSÉE III 3 JOURS À PARIS

**ÉVEIL CORPOREL MLC® RELAXATION & PEINTURE / COLLAGE**

*SAM. 7, DIM. 8 & LUN. 9 JUILLET*

*et / ou*

*VEN. 27, SAM. 28 & DIM. 29 JUILLET*

**Une aventure chaque jour, au rythme des sensations et des images qui nous traversent.**

Ainsi pendant ces 3 jours, vous pourrez vivre des rythmes et mouvements différents : les matinées seront consacrées à une série MLC®, invitation à l'écoute du corps et à la douceur des mouvements. Nous aborderons un thème de travail et de visualisation en fonction des participants du stage. Les après-midi, nous ferons une immersion dans l'abondance et la richesse de la création par le collage et la peinture, l'écriture ou la photo.

- ▶ 290 € les 3 jours
- ▶ 10h à 13h : MLC® et relaxation
- ▶ 15h à 18h : création, peinture, collage écriture...

*Matériel inclus,  
ne sont pas compris les repas.*

*Ce stage est ouvert à tous.  
6 personnes maximum.*

# 05. AUTRES STAGES

## MENOPAUSE, UN DEUXIÈME PRINTEMPS STAGE DE 2 JOURS ET DEMI À PARIS

LES 15, 16 & 17 JUIN 2012

Ce stage propose d'actualiser nos ressentis et pensées plutôt que continuer à répondre à nos habitudes de gestes et fonctionnements qui appartiennent peut-être à un autre âge de notre vie. Nous proposerons :

- des mouvements corporels adaptés pour entretenir les parties du corps qui nécessitent une attention particulière dans cette nouvelle vie.
- des auto-massages chinois, des postures de Qi Gong pour rééquilibrer les énergies sollicitées par cette mutation et ainsi profiter pleinement de cette nouvelle vitalité.
- des conseils diététiques simples pour allier plaisir et bien-être.
- de prendre conscience des conditionnements que l'on reçoit sur ce moment de la vie et d'aborder nos croyances plus personnelles...
- de retrouver ou rencontrer une nouvelle fertilité dans l'espace de la création artistique,
- de fêter ce passage.

C'est rendre la parole à cette femme-là\* et non se conformer à ce que l'on attend d'elle. C'est aussi se mettre au diapason d'un temps organique, du temps des saisons de la vie.

\* Ce stage est ouvert à toutes les femmes, celles qui sont en train de faire le passage, celles qui vont le faire et celles qui l'ont peut-être déjà fait mais qui souhaitent continuer à l'accomplir.

**Stage co-animé avec Caroline Popu, thérapeute en médecine traditionnelle chinoise.**

► Stage : 290 € (du vendredi 19h au dimanche 17h30)

*Matériel inclus,  
ne sont pas compris les repas.*

### **SOIRÉE D'APPROFONDISSEMENT:**

Dates à déterminer  
de 19h30 à 22h30  
50 € la soirée

# (05bis) INCARNER UN CARNET

## CARNET CORPS & CRÉATION STAGE D'UNE JOURNÉE À PARIS ÉVEIL CORPOREL MLC® RELAXATION & COLLAGE

DIMANCHE 29 JANVIER

DIMANCHE 26 FÉVRIER

DIMANCHE 22 AVRIL

MARDI 8 MAI (FÉRIÉ)

Se mettre à l'écoute du corps que j'habite, une opportunité (enfin !) pour en accueillir les signes : sous les éventuelles tensions physiques ou brouillages de tout ordre (pensées, émotions ...) c'est la possibilité de découvrir les mouvements de vie, le désir de créer qui est là, juste là et qui attend (depuis longtemps ?)

Créer se révèle alors d'une simplicité déconcertante.

Poser sur le carnet les traces de ce qui est là sous ma main : une image de magazine qui s'impose, un mot qui se fait percutant et qui tire une phrase qui ne demande qu'à se formuler entre deux collages colorés et traits de feutres.

Je sais à quel point aujourd'hui ces carnets sont une source inépuisable dans mon travail d'artiste et d'être humain, dans sa force autant que sa vulnérabilité. Effet boule de neige du vivant caché derrière nos embrumages du quotidien. Cette source est accessible à tout un chacun(e) pour peu qu'on lui offre le terrain où il peut se déployer. Cette source est une joie, joie d'être, être au monde au-delà de toutes les difficultés.

2h le matin sont consacrées à de l'éveil corporel suivi d'une visualisation puis 1h de collage. Nous inverserons les temps l'après-midi.

► 100 € la journée (10h/13h - 14h30/17h30)

*Prévoir un carnet, le reste du matériel est fourni.*

**CATHERINE CHARLOT**  
**catherine@corpsetcreation.com**  
**06 82 42 52 61**  
**www.corpsetcreation.com**

CES COURS ET STAGES SONT OUVERTS À TOUS.  
POUR LES PROCHAINES DATES, N'HÉSITEZ PAS À ENVOYER VOTRE ADRESSE MAIL À  
**CATHERINE@CORPSETCREATION.COM** POUR RECEVOIR LES NEWSLETTERS.  
**CONCEPTION GRAPHIQUE / EDOUARD DUVERNAY**