



# TRAVERSÉE

## Stage de 2 jours à Paris

**Le samedi 4 et dimanche 5 mai 2019**

---

**Pratique Corporelle & Relaxation les 2 matinées**  
**Peinture & Collage les après-midis (facultatif)**

### **Prix du stage :**

**120 € pour les 2 matinées**

**200€ les 2 jours complets**

**matériel inclus, déjeuners non compris**

Ce stage nous invite chaque matin à prendre un temps d'écoute du corps que l'on est et de ses rythmes profonds. Comment ? Tout simplement avec trois pratiques : celle de la méditation puis des mouvements de pratique corporelle MLC© (mouvements doux à l'aide de balles, de bâtons-mousse ... ) suivi d'une Relaxation-Visualisation.

Trois cadres différents mais une même intention-attention : écouter la vie qui bruisse.

Les après-midi, nous ferons une immersion dans la richesse et l'abondance de la création. Une autre écoute. Un autre cadre. La peinture et le collage nous offrent la possibilité de s'émerveiller devant une forme, une couleur qui s'aventure dans le paysage de la feuille. Oh ce jaune d'or ! l'onctuosité du vermillon... Moments joyeux, moments vivifiants. Oui cela travaille, oui cela réveille. Certains préféreront jouer avec les mots, passer de la peinture à l'écriture, pourquoi pas ?

J'ai la chance de pouvoir proposer ces ateliers dans une cour du 11<sup>ème</sup> entre Bastille et Nation.

Un havre de rafraîchissement et de calme dans cette ville bourdonnante. Nous traverserons la cour pour passer de l'atelier corporel du matin à l'antre du peintre après le déjeuner.

Prochaine Traversée d'Été : du 19 au 21 juillet 2019

HORAIRES : 10h 13h -15h 18h

LIEU : rue du Faubourg Saint Antoine PARIS 11<sup>ème</sup>

METROS : Nation / Rue des Boulets / Reuilly-Diderot / Faidherbe-Chaligny

ARRHES : 100 euros pour le stage complet

**STAGE OUVERT A TOUS débutants ou avancés - 7 PERSONNES MAXI**

INSCRIPTIONS : Catherine Charlot 06 82 42 52 61 [catherine@corpsetcreation.com](mailto:catherine@corpsetcreation.com)

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

facebook : Corps & Création