

CORPS & CRÉATION

Cours en ligne de juin à fin juillet 2020.
ou comment poursuivre nos pratiques ensemble pendant ces périodes
confinées – déconfinées et entre-deux ...

MLC[©] pratique corporelle et visualisation

Mercredi soir : de 20h à 21h15 **ou** de 19h30 à 21h30.

Jeudi soir : de 18h30 à 19h45.

Samedi : de 17h à 19h.

Les cours d'1h15 => pratique corporelle.

Les cours de 2h => pratique corporelle et visualisation.

Entretien individuel préalable.

Peinture & Collage

2h de pratique picturale suivi d'1h de présentation du travail et d'enseignement

Jeudi matin de 9h30 à 12h30

Samedi matin de 10h à 13h

Accompagnement à la Création

Pour celles et ceux qui sont autonomes dans leur pratique artistique quelle qu'elle soit.

(écriture, collage, carnet d'esquisses, théâtre, peinture, sculpture)

Séances individuelles sur rdv ou en groupe le :

Jeudi soir de 20h à 21h30

(minimum 3 personnes pour constituer un groupe - maximum 6)

Méditation

Initiation à la méditation et pratique guidée

Jeudi de 16h à 17h

Pratique de Pleine Présence.

pour celles et ceux qui pratiquent régulièrement,

environ 35 à 40 minutes de pratique en silence.

Mercredi de 8h15 à 9h

TARIFS des cours en ligne de fin mai à fin juillet 2020

		SITUATION 1	SITUATION 2	SITUATION 3
MLC Pratique corporelle	Pratique corporelle	4 cours de 1h15 : 60€	Me contacter et nous trouverons une solution	le cours de 1h15 : 22€ 4 cours de 1h15 : 80€
	Pratique corporelle + Visualisation	4 cours de 2h : 120€	Me contacter et nous trouverons une solution	l'atelier de 2h : 40€ 4 cours de 2h : 144€
CREATION PEINTURE & COLLAGE	PEINTURE & COLLAGE	Carte de 3 cours : 80€	Me contacter et nous trouverons une solution	185€ la carte de 5 cours 350€ la carte de 10 cours
	Accompagnement à la création	28€ le cours collectif	Me contacter et nous trouverons une solution	35€ le cours collectif
MEDITATION	Initiation et pratique guidée	4 pratiques guidées de 1h : 60€	Me contacter et nous trouverons une solution	
	Pleine Présence	Gratuit	Gratuit	Gratuit

SITUATION 1/ « Je suis en chômage partiel et vois une baisse de mes revenus" »

SITUATION 2/ « Je n'ai plus aucun revenu mais j'ai la chance d'avoir le wifi et un ordinateur ou un smartphone »

SITUATION 3/ « mon employeur continue de me payer comme d'habitude, mes revenus ne changent pas et j'ai envie d'être solidaire »

1 cours d'essai gratuit pour découvrir.

Cartes de 4 cours **consécutifs**. L'atelier du samedi peut être pris à l'unité.

Les cours individuels sont sur rendez-vous.

Annulation 48h à l'avance sinon la séance est due.

Les paiements se feront par virement pendant toute cette période.

Me contacter : catherine@corpsetcreation.com / + 33 6 82 42 52 61

site : www.corpsetcreation.com

 Corps&Création

CORPS & CRÉATION

Questions pratiques

Les cours se font sur la plateforme de visioconférence Zoom.
Je vous donnerai toutes les modalités pratiques lors de votre inscription.

Matériel

MLC, pratique corporelle :

Merci de me dire si vous avez -ou pas- du matériel de MLC chez vous : balles de tennis, balles mousse ou bâton mousse.

Si vous n'avez pas de matériel, demandez-moi le document de « matériel improvisé » en période de crise, sachant que je prévois aussi des séances sans matériel.

Pour la Peinture&Collage :

au choix : des magazines, des images, des papiers colorés, des crayons de couleurs, des crayons à papier, des feutres, de l'aquarelle, des pastels gras ou secs...

De la colle, des ciseaux, de l'eau ... et des supports : carnet, papier fin, épais, carton etc

Attention : un simple carnet avec un stylo bille peut faire l'affaire. Tout ce qui vous tombe sous la main qui puisse faire une trace sur un support . Cela peut même être une betterave sur du papier d'emballage ! Donc, l'excuse « je n'ai pas de matériel » ne tient pas !

COURS MLC® EN PRÉSENTIEL le mercredi

A partir de la mi-juin, la journée du **mercredi** sera consacrée aux cours en présentiel dans le respect des consignes officielles.

Séances individuelles sur rdv et quelques dates de cours **Initiation&Enracinement** en fin de journée : les mercredis 17 juin – 1^{er} juillet et 15 juillet.

Catherine Charlot
06 82 42 52 61
catherine@corpsetcreation.com
Paris, le 27 mai 2020