

# CORPS & CRÉATION

## Cours en ligne de janvier à juin 2021

*Certains cours pourront s'ouvrir dans mon atelier ou ma salle durant le semestre dès que le contexte sanitaire sera favorable.*

### MLC<sup>©</sup> pratique corporelle et visualisation

**Lundi** de 17h à 18h15 (avec une fois/mois séance de 17h à 19h)

**Mardi** de 20h à 21h15

**Samedi** de 16h à 18h.

Les cours d'1h15 => pratique corporelle MLC.

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

Pour les personnes qui n'ont jamais suivi mes cours auparavant, une séance individuelle, est à prévoir.

### Peinture & Collage

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

**Mardi après-midi** de 14h30 à 17h30

**Mercredi soir** de 18h30 à 21h30

**Dimanche matin** de 10h à 13h

### Accompagnement à la Création

Pour celles et ceux qui désirent être accompagnées dans leur pratique artistique quelqu'elle soit.

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

Séances individuelles sur rdv ou en groupe le :

**Jeudi soir** de 19h30 à 21h, une fois par mois (minimum 3 personnes pour constituer un groupe)

### Méditation

#### Initiation à la méditation et pratique guidée

**Mercredi** de 16h30 à 17h30.

## TARIFS spéciaux confinement - Cours en ligne de janvier à juin 2021

SITUATION 1/ « mes revenus ne changent pas, je paye le tarif normal »

SITUATION 2/ « je suis en chômage partiel, je vis une baisse de mes revenus, tarif allégé »

SITUATION 3/ « je n'ai plus aucun revenu mais j'ai le wifi et un ordinateur, me contacter »

		SITUATION 1	SITUATION 2	SITUATION 3
MLC Pratique corporelle	Pratique corporelle	Sur la base de : 4 cours de 1h15 : 80€ le cours de 1h15 : 22€	4 cours de 1h15 : 60€	me contacter et nous trouverons une solution
	Pratique corporelle + Visualisation	2 cours de 2h : 70€/mois le cours de 2h : 40€	2 cours de 2h : 60€/mois	me contacter et nous trouverons une solution
CREATION PEINTURE & COLLAGE	PEINTURE & COLLAGE	185€ la carte de 5 cours 350€ la carte de 10 cours	Carte de 3 cours : 75€	me contacter et nous trouverons une solution
	Accompagnement à la création	35€ le cours collectif	28€ le cours collectif	me contacter et nous trouverons une solution
MEDITATION	Initiation et pratique guidée	4 pratiques guidées de 1h : 60€		me contacter et nous trouverons une solution
	Pleine Présence	Gratuit	Gratuit	Gratuit

1 cours d'essai gratuit pour découvrir.

Certains cours s'inscrivent dans des cycles.

Les paiements pourront se faire par virement pendant cette période.

Les cours individuels se poursuivent sur Zoom lors de cette période et sont sur rendez-vous.

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

**+ 33 6 82 42 52 61**

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

# CORPS & CRÉATION

## Questions pratiques

Les cours se font sur la plateforme de visioconférence Zoom, d'utilisation très simple. Il suffit d'avoir le wifi. Je vous donnerai toutes les modalités pratiques lors de votre inscription.

## Matériel

### MLC, pratique corporelle :

Merci de me dire quel matériel de MLC vous avez chez vous : balles de tennis, balles mousse ou bâton mousse. Envoyez-moi une photo.

Si vous n'avez pas de matériel, demandez-moi la liste que j'ai préparé.

### 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, gouache, ou des pastels gras, pastels 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.

## Appel à solidarité :

Si certain.e.s d'entre vous sont très à l'aise sur les outils numériques, merci de me prévenir pour vous mettre en contact avec les personnes isolées pour qui c'est trop difficile et les aider à trouver une solution pour rester en lien grâce à ces rencontres.

Catherine Charlot  
le 10 décembre 2020.