

CORPS & CRÉATION

Cours à distance du 27 mars au 2 mai.
ou comment poursuivre nos pratiques ensemble en restant à la maison !

MLC® pratique corporelle et visualisation

Lundi de 18h à 19h15

Mercredi : de 19h30 à 21h30.

Jeudi soir : de 18h à 19h15

Samedi : de 16h à 18h.

Les cours d'1h15 => pratique corporelle.

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

Entretien individuel préalable pour les personnes qui n'ont jamais suivi mes cours.

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

Séances individuelles sur rdv ou en groupe le :

Jeudi soir de 19h30 à 21h (minimum 3 personnes pour constituer un groupe)

Méditation

Initiation à la méditation et pratique guidée

pour celles et ceux qui n'ont pas ou peu pratiqué

Mardi de 8h30 à 9h30

Jeudi de 16h à 17h

Pratique de Pleine Présence.

pour celles et ceux qui pratiquent régulièrement,
environ 35 minutes de pratique en silence

Lundi de 8h15 à 9h

Mercredi de 8h15 à 9h

CORPS&CRÉATION

TARIFS spéciaux confinement - Cours en ligne de fin mars à début mai 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	2 cours de 2h : 60€	Me contacter et nous trouverons une solution	le cours de 2h : 40€ 4 cours de 2h : 144€
CREATION PEINTURE & COLLAGE	PEINTURE & COLLAGE	Carte de 3 cours : 70€	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.

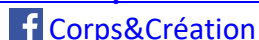
Carte de 2 - 3 ou 4 cours consécutifs.

Les cours individuels sont sur rendez-vous.

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

Questions pratiques

Les cours se font sur une plateforme de visioconférence 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 si vous avez -ou pas- du matériel de MLC chez vous : balles de tennis, balles mousse ou bâton mousse. Envoyez-moi une photo éventuellement.

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

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
Paris, le 27 mars 2020