

# CORPS & CRÉATION

## Cours en ligne du dimanche 8 novembre au 13 décembre

Une manière de poursuivre nos pratiques ensemble pendant ce deuxième confinement.

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

**Lundi** de 17h à 18h15

**Mardi** de 20h à 21h15

**Jeudi soir** *nouveau cycle* de 18h30 à 19h45

**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 18 h30 à 21h30

**Dimanche 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 20h à 21h30 ou 22h (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

**Mercredi** de 16h30 à 17h30.

#### **Pratique de Pleine Présence.**

pour celles et ceux qui pratiquent déjà, environ 40 minutes de pratique en silence.

**Mardi** de 8h15 à 9h

# CORPS & CRÉATION

## TARIFS spéciaux confinement - Cours en ligne de novembre à décembre 2020

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	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	3 cours de 2h : 110€ le cours de 2h : 40€	2 cours de 2h : 60€	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 : 70€	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

Carte de 2 - 3 ou 4 cours consécutifs.

1 cours d'essai gratuit pour découvrir.

Les paiements se feront par virement pendant toute 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)

## 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 3 novembre 2020.