



# TRAVERSÉE D'AUTOMNE

**Stage de 3 jours à Paris  
du samedi 9 au lundi 11 Novembre**

-----  
**Pratique Corporelle & Relaxation -  
Création : Peinture & Collage**

**Prix du stage :**  
**180 € pour les 3 matinées seulement**  
**135 € pour les 3 après-midi**  
**ou**  
**300€ les 3 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 en faisant le matin des mouvements de pratique corporelle MLC© (mouvements doux à l'aide de balles, de bâtons-mousse ... ) suivi d'une Relaxation-Visualisation. Ecouter la vie qui bruisse en nous, autour de nous.

Les après-midi, nous ferons une immersion dans la richesse et l'abondance de la création. 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, et 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'ancre du peintre après le déjeuner.

HORAIRES : 10h 13h -14h30 17h30

LIEU : rue du Faubourg Saint Antoine PARIS 11 ème

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