



ATELIERS 2017/2018 :

C'est la rentrée !

L'atelier d'expression spontanée est un temps pour soi: se découvrir, se surprendre, créer, sentir, partager...à travers le mouvement, et aussi le son, la voix et l'écriture (qui seront en arrière plan). L'idée c'est que chacun(e) remplisse sa palette personnelle et s'autorise à lâcher, à donner et recevoir, découvrir ses "limites", les accepter et parfois les dépasser dans la bienveillance et en confiance. Je guide ces ateliers et laisse une grande part de liberté afin que chacun puisse explorer les nouveaux outils rencontrés.

Une séance type: (Ceci reste un exemple de séance, parfois cela peut changer). Makko Ho (préparation à la séance par des postures qui étirent, et recentrent...); Mise en mouvement progressif, sur un thème (conscience d'une partie du corps); Découverte de nouveaux outils, ou d'une nouvelle forme et l'explorer, seul et/ou à plusieurs; retour/échange; Approfondir les nouveaux outils sous une autre forme; Retour rapide; Fin (relaxation)

Cette année, **2 ateliers hebdomadaires** ont lieu, ponctués de stages et weekend... Les **mardis** à l'*Agora* de Boulazac: de 19h à 21h. Les **vendredis**, *Ruelle du Buguet*, à Villamblard: de 12h30 à 14h30

DES SEANCES D'ESSAIS GRATUITES: **19/09 et 26/09 de 19h à 21h** à l'Agora et le **29/09** Ruelle du Bugue, de **12h30 à 14h30**.

Alors venez tenter l'expérience.

MERCI DE ME CONTACTER au 06 40 99 84 37.

Agathe Cauchois