



.....> **Ateliers de Travail corporel**

avec Catherine Boullenger, psychomotricienne

Lundi : 18h30 – 20 h à Sablas (Hebdo)

Mercredi : 18h45 – 20h15 à Villeneuve sur lot « centre culturel »(Hebdo)

Samedi : 15h – 18h à Sablas

Dates / 12 Oct, 7 Déc, 18 Janv, 14 Mars

Début des cours le lundi 30 Septembre

.....> **Ateliers chorégraphiques du mardi**

Mardi / 18h30 – 20h30 avec Catherine Boullenger, danseuse

Dates / 12 Nov, 17 Dec, 11 Fev, 31 Mars, 5 Mai, 9 Juin

.....> **Ateliers chorégraphiques du dimanche**

Dimanche / 9h30 -13h

> **13 Octobre avec Laetitia Escalier**, danseuse contemporaine (DE)

> **8 Décembre avec Pierre Michaël Faure**, danseur contemporain (DE)

> **19 Janvier avec Laetitia Escalier**

> **15 Mars avec Pierre Michaël Faure**

.....> **Week-ends**

Horaires / samedi 10h-18h et dimanche 9h30- 13h

> **Voix « Donner du corps à la voix »** : 28 et 29 Mars avec Jean François Robineau, psychomotricien et chef de chœur

> **Danse : 16 et 17 Mai avec Laetitia Escalier**, danseuse et pédagogue du mouvement

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

ASSOCIATION L'ATELIER CORPOREL

Tel : 05 53 49 31 24 - Mob : 06 38 79 54 96

ateliercorporel47@orange.fr - www.ateliercorporel.sitew.com

« Sablas » 47340 Hautefage la Tour

saïson

2 0 1 9

2 0 2 0



Qu'est ce que le Travail corporel ?

Détente, respiration, structure, mouvement et expression

Une pratique corporelle à la portée de tous et dans le respect des capacités de chacun.

Par la conscience corporelle, il s'agit d'accorder son corps en se reliant à sa posture, la qualité de sa respiration et de ses mouvements.

« Notre peau délimite un espace intérieur. Cet espace intérieur est le lieu d'une activité dont chacun peut dire : « Je suis cette activité intérieure ». Cette activité est sensible : « c'est ce que je suis ».

Par la pratique corporelle, nous tournons notre énergie psychique, notre attention vers cet espace et cette activité intérieure.

Il s'agit de se ressentir (sens proprioceptif) et donc de faire « corps » avec soi-même en se reliant à l'animation de sa structure profonde (rejoindre l'intelligence des formes, du système articulaire, l'unité des tissus, se relier au principe vital par la respiration). Il s'agit de s'ancrer mieux en soi et de travailler à un bon niveau de structure pour devenir plus disponible aux échanges avec l'extérieur. »

A qui s'adressent ces ateliers ?

A tous. Chacun pratique à son niveau et à son rythme.

On vient pour se détendre, respirer, se centrer, accorder sa structure corporelle et se mettre en mouvement.

D'où vient cette démarche ?

Le travail corporel initié par HILDE PEERBOOM (1905 -1979) a été repris par des psychomotriciens qui ont suivi une formation sur l'équilibre anatomo-physiologique de l'être humain et ont suivi une pratique corporelle approfondie.

« La pédagogie du travail corporel permet le devenir de l'homme à travers l'acte sensible » Hilde Peerboom

« Notre corps est aussi notre enracinement dans la chaîne du vivant et dans les lois universelles » Jacques Garros

TARIFS

Ateliers hebdos : 85 euros le trimestre (Réduit : 68 euros)

Ateliers du samedi : 30 euros (25 euros pour les abonnés)

Ateliers du mardi : 20 euros (10 euros pour les abonnés)

Ateliers chorégraphiques : 32 euros

Week-ends : 75 euros (Réduit : 60 euros)

Les samedis peuvent se coupler avec les dimanches : 55 euros les deux ateliers

Adhésion à l'association : 10 euros

On peut venir essayer pendant 2 ou 3 séances avant de s'engager dans un groupe hebdomadaire.