



Saison 2020/2021

Ateliers de Travail corporel

avec Catherine Boullenger, psychomotricienne

Lundi : 18 h 30 - 20 h à Sablas - Hautefage-la-Tour (hebdo)

Mercredi : 18 h 45 - 20 h 15 à Villeneuve-sur-Lot
salle de danse du centre culturel (hebdo)

Samedi : 15 h - 18 h à Sablas - Hautefage-la-Tour
10 Oct, 12 Déc, 16 Janv, 27 Fev, 13 Mars

Début des cours le lundi 14 Septembre 2020

Ateliers chorégraphiques du mardi à Sablas

Mardi : 18 h 30 - 20 h avec Catherine Boullenger, danseuse
6 oct, 3 Nov, 2 Déc 2020,

12 Jan, 2 Fev, 2 Mar, 6 Av, 4 Mai, 8 Juin 2021

Week-ends à Sablas-Hautefage-la-Tour

Samedi 10 h - 18 h et dimanche 9 h 30 - 13 h

- **Danse les 7 et 8 Novembre**

avec Laetitia Escalier, danseuse et pédagogue du mouvement

- **Voix « Donner du corps à la voix » les 28 et 29 Novembre**

avec Jean François Robineau, psychomotricien et chef de chœur

Renseignements et inscriptions

Association L'Atelier corporel

05 53 49 31 24 ou 06 38 79 54 96

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

Qu'est-ce que le Travail corporel ?

Détente, respiration, structure, mouvement et expression

« 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 ?

À 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 approfondie 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 € le trimestre (Réduit : 68 €)- (10€ la séance)

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

Ateliers du mardi : 15 € (10 € pour les abonnés)

Week-ends : 75 € (Réduit : 60 €) - Adhésion à l'association : 10 €