

PARTICIPANT



Nom :

Prénom :

Date de naissance :

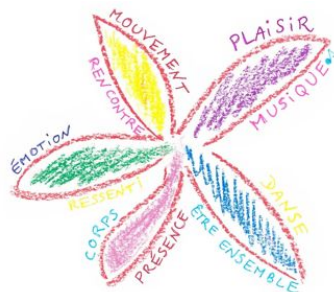
Courriel :

☎ :

☎ :

Adresse :

Code postal : Ville :



RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

LIEU DU STAGE : Maison de quartier Saint-Nicaise
18 rue Poussin
76000 Rouen
www.rouen.fr/adresse/maison-de-quartier-saint-nicaise



ACCES :

- Bus Ligne Fast F2 (Arrêt Conservatoire)
- Métro station Boulingrin
- Parking du Boulingrin

ORGANISATION DU STAGE :

Accueil sur place le samedi 11 juillet, à partir de 13h30.
Des pauses seront ménagées en cours de journée. Il sera possible de pique-niquer sur place le dimanche midi, chacun apportant de quoi déjeuner.

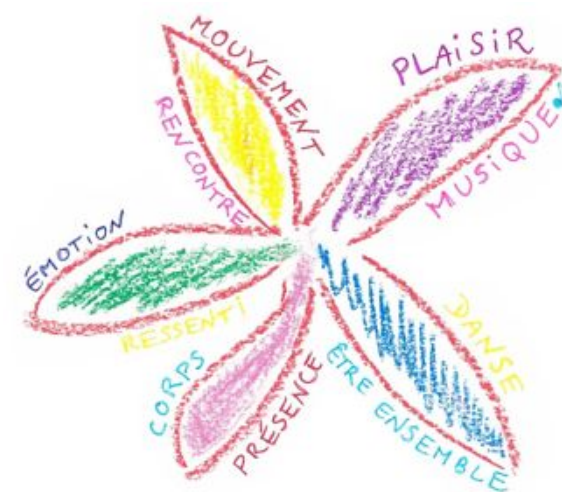
Il est conseillé de prévoir une tenue confortable et des chaussures faciles à enlever, et d'éviter jupes et pantalons serrés. Apporter de l'eau pour se réhydrater en cours de journée.

Des tapis seront mis à disposition pour les mouvements au sol.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES :

Par mail : francoise.hecquard@gmail.com
Par téléphone : 06 71 74 83 28

Rouen - Juillet 2015



Communiquer de tout son corps 2015

Samedi 11 juillet,
de 14h à 18h

Dimanche 12 juillet,
de 10h à 17h

Nina DUPRE

Biodanza®

Patrick FARRE

Programmation neuro-linguistique (PNL)

Françoise HECQUARD

Expression vocale

Site Internet : <http://www.corpsenjoie.com/>

OBJECTIFS

*Si votre corps pouvait parler,
que vous dirait-il ? Laissez-vous circuler
l'énergie de votre voix ?
Êtes-vous bienveillant avec les autres
et avec vous-même ?*

Communiquer de tout son corps,
tel est le fil conducteur du stage en week-end
que nous vous proposons.

Communiquer pleinement c'est « être avec », être en relation avec soi comme avec les autres, être dans le même temps présent à soi et au monde. Nos émotions, notre énergie vitale, notre joie à être en lien trouvent leurs racines et leur rayonnement dans notre corps résonnant.

Durant cette journée et demie, nous vous offrons d'aller à la découverte des possibilités de ressenti et d'expression de votre corps, en vivant en conscience la rencontre avec vous-même, avec les autres et avec un groupe, par la danse, la présence, le son, l'harmonisation des gestes, de la voix et de l'écoute.

Nous vous proposerons des mises en mouvement ludiques en musique, seuls, à deux ou à plusieurs ; des jeux vocaux ; des plongées en vous-même par la résonnance intérieure ; des expériences de spatialisation et de synchronisation avec votre environnement ; des moments de communion sonore. Nous vous encouragerons à vous écouter, à écouter, à vous faire écouter. Nous vous accompagnerons vers une communication à la fois plus ancrée et plus déployée.

Nous conjuguerons nos trois savoir-faire pour animer à tour de rôle des séquences en grand groupe et en sous-groupes. Les exercices seront alternés de temps d'échange collectifs, afin de faire le point sur les ressentis et découvertes.

Ce stage s'adresse à un public adulte et le nombre de participants est limité à 20.

Coût du stage : 160 €

[140 €, si l'inscription, accompagnée du chèque d'acompte, est réceptionnée avant le 31 mai 2015].

INTERVENANTS

Nina DUPRE

Biodanza®

C'est par l'expérience vécue que nous apprenons et que nous nous transformons. La Biodanza® nous propose un environnement bienveillant pour vivre des expériences à la fois ludiques et sources d'enseignements pour nous-mêmes. Elle combine le mouvement en musique, qui nous ancre dans notre corps et dans notre ressenti, à la richesse des interactions en groupe.

Sur des musiques variées (pop, latino, world music), nous explorerons notre rapport à nous-même et aux autres de façon non-verbale, à travers des mouvements simples et accessibles à tous, que chacun pourra réaliser à sa façon. L'expérimentation sera centrée sur le plaisir d'être ensemble, dans le respect de soi-même et des autres.

http://praticiensdubienetre.com/?page_id=175

Patrick FARRE

Programmation neuro-linguistique (PNL)

Consultant, coach et formateur, je suis passionné par la PNL (Programmation Neuro Linguistique) qui est une approche essentiellement pragmatique et qui vous donne des moyens concrets pour communiquer efficacement.

Grâce à la pratique de la PNL (Programmation Neuro Linguistique), vous apprenez à développer votre attention, votre empathie, votre écoute et vos ressources personnelles. Et vous prenez le temps « d'entrer en communication » avec vous-même comme avec les autres.

http://praticiensdubienetre.com/?page_id=583

Françoise HECQUARD

Expression vocale

La voix est un des supports essentiels de la personnalité. S'approprier sa propre voix, écouter les autres, être écouté quand on chuchote, parle, crie ou chante... c'est la base de toute relation à soi et au monde. Mieux la connaître c'est mieux se connaître, être plus vivant et plus confiant. Faire que sa voix soit source de plaisir plutôt que de difficultés. Se l'approprier plutôt que la subir sans savoir comment faire évoluer les choses. La reconnaître comme caractéristique de son rapport au monde.

Je vous propose une exploration ludique, appuyée sur la pleine conscience des ressentis et des capacités sonores de votre corps. Il s'agira de découvrir les piliers corporels de la voix (ancrage du corps, respiration, résonateurs) et de commencer à jouer avec les sons (rythme, tonalité, hauteur), seul et à plusieurs. Il s'agira aussi de comprendre comment être plus présent et se faire ainsi mieux entendre quand on le veut vraiment.

http://praticiensdubienetre.com/?page_id=431



BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à :

ASSOCIATION CORPS EN JOIE

12 PARC DE LA RISLE
APT 208

76130 Mont-Saint-Aignan

Joindre au bulletin d'inscription un chèque d'acompte d'un montant de 50€, libellé à l'ordre de *Corps en Joie*, non remboursable en cas d'annulation par le stagiaire sauf cas de force majeure telle que défini à l'article 1148 du code civil. L'acompte sera encaissé à partir du 1er juillet.

Le solde sera réglé le premier jour du stage.

Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre de réception des bulletins assortis des chèques d'acompte. L'organisateur se réserve le droit d'annuler le stage en cas d'événement extérieur indépendant de sa volonté ou de nombre insuffisant de participants. Il restituera alors les sommes versées, à l'exclusion de toute autre indemnité. Tout stage commencé est dû.

IMPORTANT :

Le stagiaire certifié par le présent document détenir une assurance « Responsabilité civile ». L'association organisatrice décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol durant la session.

Je m'inscris pour l'atelier « **Communiquer de tout son corps** » des samedi 11 juillet et dimanche 12 juillet 2015.

Ci-joint un chèque de 50€ libellé à l'ordre de Corps en Joie

Lieu, date et signature :

A : _____ Le / / 2015