

L'EXPRESSION THÉÂTRALE

Prise de distance par l'humour

Sylvie DOREMBUS
(module de 3 ateliers ou à l'année)

- N°1 : 26 septembre - 10 et 24 octobre**
Exploration des différentes formes d'humour
- N°2 : 21 novembre - 5 et 12 décembre**
Voyage dans sa bulle humoristique
- N°3 : 23 janvier - 6 et 20 février**
Ouverture de sa bulle
- N°4 : 13 et 27 mars - 10 avril**
Rencontre d'une bulle à l'autre
- N°5 : 15 et 29 mai - 05 juin**
Suite du voyage...

LE MASSAGE DÉTENTE

Toucher sain et Nourissant

Isabelle FERRON
(module de 3 ateliers ou atelier à l'unité)

- 03 octobre 2012**
Différentes qualités de Toucher : Eau, Terre, Feu, Air.
- 14 novembre 2012**
Lâcher-prise dans les portés
- 09 janvier 2013**
Lâcher-prise dans les vibrations

QI GONG

Réveil de l'énergie vitale

Maritta SIRONEN
(module de 3 ateliers ou atelier à l'unité)

Mercredi soir

- de 19h à 20h : Qi Gong**
de 20h à 21h : Relaxation
17 octobre - 28 novembre, 19 décembre, 16 janvier, 13 février,
20 mars, 17 avril, 22 mai, 12 juin.

Vendredi midi

- de 12h15 à 13h30 : Pause détente**
28 septembre, 12 et 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 et 21
décembre, 11 et 25 janvier, 8 et 22 février, 15 et 29 mars,
12 avril, 17 et 31 mai.

Postures de Qi Gong, le Sourire Intérieur, les 6 sons de
santé, l'Orbite Microcosmique, Tao Yin, Automassages...

TARIFS

Les mercredis de 19h à 21h

- Atelier 1h : 10€
Atelier 2h : 18€
Module 3 ateliers de 2h : 45€
Année Expression Théâtrale : 180€

Les vendredis de 12h15 à 13h30

- Atelier 1h15 : 12€
Module 3 ateliers : 30€

Les ateliers se déroulent au

Maison de Quartier de l'île de Nantes
2 rue Conan-Mériadec
44200 Nantes
escalier n°3 au dernier étage
tram lignes 2 et 3, arrêt "Vincent Gâche"



SYNERGIE
BIEN-ÊTRE

Ne pas jeter sur la voie publique

2012-2013

SYNERGIE BIEN-ÊTRE

Vous proposez d'être les
Artisans de votre propre BIEN-ÊTRE
à travers

L'expression théâtrale
"Prise de distance par l'humour"

Le massage détente
"Toucher sain et nourrissant"

Qi Gong
"Réveil de l'énergie vitale"

- Ateliers ouverts à tous -

PORTES OUVERTES

le 15 septembre 2012
de 10h à 17h

et

Atelier-Conférence (gratuit)
le 19 septembre 2012 à 19h