





PRATIQUES CORPORELLES

**HATHA YOGA**

- Cultiver la bienveillance avec soi-même avant, pendant et après la **prise de postures**, en vue d'habiter en profondeur nos temps de **méditation**.
- **Cours inclusif**, ouvert aussi aux personnes avec un handicap visuel ou auditif.
- **3 cours au choix.**

12h30-13h30

14h30-15h45

16h15-17h45

Jeudis

Participation de 5€ minimum par séance

→ *Philippe BARONNIE*

|    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |  |    |    | 9  |    | 6  |    |    | 5  |   |
|    |    |  | 14 | 5  | 16 | 6  | 13 | 3  | 15 | 12 |   |
| 19 | 3  |  | 21 | 12 | 23 | 13 | 20 | 10 | 22 | 19 | - |
| 26 | 10 |  | 28 | 19 | 30 |    | 27 |    |    | 26 |   |

PRATIQUE ARTISTIQUE

**ATELIER THÉÂTRE**

- Par le jeu et l'**incarnation de grands textes universels**, faire la rencontre de personnages du répertoire classique et contemporain, plonger dans le style, les situations dramatiques, les enjeux des textes.
- **Participer à une aventure collective** humaine et théâtrale, qui pourra déboucher sur une représentation au Forum.

18h30

22h

Mercredis

Tarifs : consulter le site du Forum104

→ *Stéphanie LANIER*

|   |   |  |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|---|---|--|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|   |   |  | 6  |    | 8  |    | 5  |    |    |    |   |
|   |   |  | 13 | 4  | 15 | 5  | 12 | 2  | 7  | 4  |   |
| - | - |  | 20 | 11 | 22 | 12 | 19 | 9  | 14 | 11 | - |
|   |   |  | 27 | 18 | 29 | 19 | 26 | 30 | 21 |    |   |

CROISSANCE DE LA PERSONNE

**ÉLAN CRÉATEUR**

- Grâce aux **outils du théâtre**, se laisser surprendre, lâcher prise, faire jaillir de soi une corporéité, des émotions que l'on ne soupçonnait pas.
- Par le pouvoir de la création, renouer avec de nouvelles ressources en soi même, dans les réalités tragiques auxquelles nous sommes confrontés, et **redonner du sens à sa vie.**

18h30

21h30

Lundis

• Cours d'essai gratuit  
• 20€ par séance

Nombre maximum de participants : 10

→ *Stéphanie LANIER*

|   |   |  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
|---|---|--|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
|   |   |  |    |    | 6  |    | 3  |    |   |   |   |
|   |   |  | 4  | 2  | 13 | 3  | 10 | 7  |   |   |   |
| - | - |  | 18 | 9  | 20 | 10 | 17 | 28 | - | - | - |
|   |   |  | 25 | 16 | 27 | 17 | 24 |    |   |   |   |
|   |   |  |    |    |    |    | 31 |    |   |   |   |