



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*

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL
12h30-13h30					9		6			5	
14h30-15h45	19	3	14	5	16	6	13	3	15	12	
16h15-17h45			21	12							-
Jeudis	26	10		28	23	13	20	10	22	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*

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL
18h30			6		8		5				
22h				4		5		2	7		
Mercredis	-	-	13	11	15	12	12	9	14	4	-
			20	18	22	19	19	30	21	11	
			27		29		26				

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*

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL
18h30					6		3				
21h30			4	2		3	10				
Lundis	-	-	18	9	13	10	17	7	-	-	-
			25	16	20		24	28			
					27	17	31				