





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							
19	3				16	6	13	3	15	12	
			21	12							-
26	10				23	13	20	10	22	19	
			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				
				4		5		2	7		
-	-			11		12		9	14		-
			20		22		19			11	
				18		19		30	21		
			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**

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