

Ateliers pour se Ressourcer

Du 18 au 22 juillet 2016

Découvrir des outils de bien-être
À travers un ou plusieurs ateliers



Gymnastique sensorielle

Voix



Sophrologie



Méditation

Sculpture

Danse sensorielle

Présentation des bijoux et accessoires Magnetix



V. Rougy

Renseignements et inscriptions :

Sonia KRILOFF

Les Ateliers Ressources

121 avenue de la Libération - 42 120 Le Coteau

09 83 61 63 25

www.soniakriloff-ppc.fr / sonia.kriloff@orange.fr



Sophrologie : Un moment de détente, de reconstruction et de dynamisation. Un retour à soi permettant de retrouver confiance et de mettre en avant son potentiel créateur.



Gymnastique sensorielle : Une invitation à aller à la rencontre de son corps et de ses perceptions. Cette écoute va permettre de reconnaître ses besoins profonds et de mieux y répondre.



Danse sensorielle : Permettre au corps d'aller au-delà de ses contraintes afin de s'exprimer dans une danse libre. La personne peut alors, en pleine conscience de sa globalité, retrouver paix, joie et sourire.

Méditation : S'offrir un instant d'introspection permettant de se ressourcer et de faire un retour à soi nécessaire à nos vies trépidantes.



Sculpture : Façonner la terre, l'explorer, lui donner rythme et mouvement, s'exprimer à travers elle... et repartir avec son œuvre.

Atelier découverte de la voix : Découvrir la vibration du corps mis en résonance par le chant. Vivre sa voix dans la joie du partage.



Atelier voix-corps : Travailler sa voix à travers le corps, le souffle, la posture. Expression de la voix parlée, de la voix chantée.



Bijoux et accessoires Magnetix : Découvrir des bijoux et accessoires de bien-être utilisant le pouvoir des aimants.

Planning de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00					
10h00	Méditation	Gymnastique Sensorielle	Sophrologie	Sculpture	Sophrologie
10h00					
11h00					
11h00	Gymnastique Sensorielle	Sophrologie	Gymnastique Sensorielle		
12h00					
13h00					
14h00	Atelier Découverte de la voix	Présentation Bijoux et Accessoires Magnetix	Atelier Voix - Corps	Sculpture	Danse Sensorielle
15h00					
16h00					
17h00					
17h00					
18h00			Méditation		
18h00	Sophrologie				
19h00		19h30-22h Présentation Bijoux et Accessoires Magnetix			

Tarifs :

Ateliers sophrologie, méditation, gymnastique sensorielle : 7€ l'atelier de 1h

Ateliers découverte de la voix et danse sensorielle : 21€ l'atelier de 3h

Atelier voix - corps : 25€ l'atelier de 3h

Journée sculpture : 70€ la journée (comprenant l'enseignement, la terre, le matériel, la préparation à la cuisson et la cuisson). Nombre de places limité.

Présentations Magnétix : gratuit. Nombre de places limité. Sur inscription.

Sonia Kriloff, pédagogue psychocorporelle :

Mon travail a pour but de se reconnecter à soi, au vivant en soi. Amener les personnes à se mettre à l'écoute de leur corps et de leurs perceptions pour être au plus juste d'elles-mêmes...

...Et permettre ainsi à la joie et au vivant d'être au premier rang de leur vie.



Hélène Pascal-Murat, musicienne spécialisée en chant prénatal :

La découverte de la voix qui circule librement dans le corps est une source de vie et de renaissance pour moi. Mon travail est donc celui d'une messagère chantante pour tous les âges de la vie. La musique ne cesse de me nourrir et de m'emmener sur de nouveaux chemins de vie.



Catherine Thion, animatrice en psychophonie M.-L. Aucher :

Depuis toujours, je considère le chant comme une évidence, un besoin. L'Être réclame de chanter : il s'harmonise, il s'exprime, il se révèle à travers le chant. Les sens sont en éveil, on est dans l'instant présent.



Véronique Rougy, sculptrice :

Styliste modéliste de formation, je me suis intéressée et formée au dessin, puis à la sculpture. Après avoir habillé les rondeurs féminines, je m'amuse de voir aujourd'hui, régulièrement, la terre prendre de telles formes entre mes mains... Je travaille le grès noir dans différentes grosseurs de chamotte. J'ai fait le choix délibéré de ne pas apporter de couleur à mes statues et de laisser ombre et lumière jouer leur rôle.

Frédérique Tartarin, distributrice Magnetix

